نمو الطفل وذكاءه



تأليف

محمد حسن العزة

المستشارون للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

نمو الطفل وذكاءه

نمو الطفل وذكاءه

محمد عدنان العزة

الطبعة الأولى

٢٠١٥م – ١٤٣٦ هـ

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٤/١٠/٤٩٧٣)

١٥٥,٤

العزة، محمد عدنان

نمو الطفل وذكاؤه / محمد عدنان العزة.- عمان: شركة المستشارون للنشر والتوزيع، ٢٠١٤

( ) ص.

ر. إ. : ٢٠١٤/١٠/٤٩٧٣ .

الواصفات: /سيكولوجية النمو//الأطفال//الذكاء/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

ISBN 978-9957-603-15-1 (ردمك)

دار المستشارون للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – شارع الجامعة الأردنية – مقابل

كلية الزراعة (الجامعة الأردنية)

مجمع سمارة التجاري (٢٣٣)

الفهرس

مقدمة

العقل السليم في الجسم السليم مقولة تداولها الكثير من الناس؛ ولكنها كتطبيق تربوي لما تناول القدرالكافي والممكن من الاهتمام وترجمة ذلك لسلوك وعمل في حياة كثير من الأفراد والجماعات والمجتمعات إلى حد ما وبخاصة تلك النامية، فالتغذية تؤثر على الجسم والعقل، وأمام تحدي الفقر والمرض والجهل تصبح المعادلة غير متوازنة.

من هنا جاء التأكيد على تنوع الأطعمة بمرحلة مبكرة، من خلال الرضاعة الطبيعية، والانتقال من السائل إلى الصلب وعملية الفطام، وتنظيم الغذاء، وأمام الطاقة التي يفقدها الطفل في اللعب والحركة، ينبغي التأكيد على الأغذية التي تحقق التوازن والنمو السليم، من خلال تقديمنا لنموذج التوازن الغذائي للطفل.

هذا وقد اهتم علماء التربية والصحة المدرسية بضرورة تقديم البرامج الغذائية المتوازنة والتي تحقق نمو طبيعياً متوازناً للطفل، بعيداً عن السُمنة، وبنفس الوقت التأكيد على التنوع، بما يحقق أيضاً درجة ومستوى مناسب مع طبيعة بناء الجسم وقدراته وحركاته ونشاطه، وهُنا نؤكد على ضرورة تقديم الطعام الصحي، وبنفس الوقت إتاحة المجال أمام الأطفال لاختيار طعامهم، لتحقيق التغذية الصحية للطفل.

في ضوء ما تقدم نلمس بأن هُناك علاقة وثيقة وقوية ومؤثرة بين ذكاء الطفل ونموه الصحي المتوازن والذي يؤدي لبناء جسمي وعقلي وانفعالي

واجتماعي، يستطيع من خلاله الاستجابة والتكيف والتفاعل مع البيئة الأسرية والاجتماعية المحيطة به.

سوء التغذية وتأثيره على

الجسم والعقل

سوء التغذية وتأثيره على

الجسم والعقل

- حقيقة هامة توصل إليها العلماء:الطفل الذكي –حصيلة تغذية سليمة.
- خطر على حياة أبنائنا ينبغي أن نحاربه اسمه:تناقص الرضاعة الطبيعية المستمر !حتى تصبح صحتك جيدة من الضروري أن تعرف ماذا تأكل –كيف تختار غداءك هذه حقيقة هامة:

ولكن هناك حقيقة أخرى لا تقل أهمية إذا أردت أن تحافظ على صحة كل فرد من أفراد أسرتك _ فلا تزيد من إنجاب الأطفال !

كيف توصل العلماء إلى ذلك؟

في هذه الدراسة الإجابة الكاملة عن هذا السؤال.

الجسم والعقل:

من المؤسف أن سوء التغذية بين الأطفال لا يظهر أثره على النمو الجسماني فحسب بل أيضاً على النمو العقلي. وطبقاً لدراسات أجريت في والمكسيك يسير المتخلف الجسماني إلى حد ما جنباً إلى جنب مع التخلف العقلي، ويعزى الارتباط بين الاثنين، جزئيا على الأقل، إلى سوء التغذية. وفي جنوب إفريقيا،أظهرت اختبارات حاصل ذكاء الأطفال الذين

كانوا يعانون فيما مضى من سوء التغذية أنه يقل 15-20 نقطة عن أقرانهم من الأطفال الذين لم يعانوا من سوء التغذية الشديد.

وفي إندونيسيا، قُيِّمَتْ حالة التغذية لمجموعة من صغار الأطفال، وبعد خمسة أعوام أي عند التحاقهم بالمدرسة، أختبر نموهم العقلي، فوجد ضعف عقلي بين من ضعفوا وهم صغار في فئة سيئي التغذية، الأخص من ظهر عليه منهم نقص في فيتامين (1)، وينبغي لتنظيم الأسرة الملائم أن يعاون في رفع مستوى معيشة الأسرة،وتحسين وضعها الغذائي وبالتالي النمو الجسماني والعقلي للأطفال. ولكن بدون التثقيف الغذائي سيكون ذلك أقرب إلى ثقة بأنه "يصيب حيناً ويخطئ حيناً"ويتطلب أفضل استخدام لميزانية الأسرة معرفة أفضل استثمار، وبالنسبة للتغذية استخدام المال المتاح.

ففي الريف، حيث يزرع كثير من المزارعين معظم ما يأكلون، ويأكلون معظم ما يزرعون،فإن معرفة قيمة الأغذية تكون لها نفس مالها من الأهمية في المدن. وينبغي أن يعرف المزارع ما هي أفضل الأغذية التي يمكن أن يزرعها من أجل نفسه وأسرته، في حديقة منزله كما في مزارعه. ومن ناحية أخرى، تدعو فائدته الاقتصادية إلى أن تعرف ما إذا كان اسمك أو البسلة، أو الفاصولياء أو الفول السوداني، يمكن أن تحل محل اللحم أو اللبن في النظام الغذائي، حتى بالنسبة للرضع وصغار الأطفال، عندما يكون سعر اللبن واللحم باهظاً.وعندما يرتبط التثقيف الغذائي بتنظيم الأسرة يمكننا أن نتوقع تحقيق الحد الأقصى من الانتفاع بميزانية الأسرة

وكذلك التحسن الأمثل جسمانياً وعقلياً على السواء بالنسبة لنوعية حياة الإنسان.

وفي البلدان الغنية، لا ينفق على الطعام سوى نسبة من 20-30 في المائة من دخل الأسرة،ولكن مقابل ذلك بالنسبة للبلدان الفقيرة، يرتفع الإنفاق على الطعام إلى نسبة من 60إلى 70 في المائة وهذا يعني أن ميزانية الأسرة تكون مضغوطة إلى أبعد حد. وتدعو الحاجة القصوى إلى تنظيم الأسرة والمشورة الغذائية معاً وينبغي أن يضاف إلى برامج تنظيم الأسرة عنصر غذائي جاد وبدون تغذية أفضل قد لا يسوء موقف الأسرة الفقيرة ولكن ينـدر أن يتحسن وقد يبدو أن إضافة مشورة غذائية إلى تنظيم الأسرة نوع من الترف،إلا أن ذلك الأمر ملح يتطلب سرعة بالنسبة لقطاعات كبيرة من المجتمع في بعض البلدان وبالنسبة للقرويين وسكان ضواحي المدن قد تكون المسألة حياة أو موت أطفالهم.

التغذية التكميلية قليلة جدا ومتأخرة للغاية:

في إقليم غرب الباسيفيك التابع للهيئة الصحية العالمية،تجد أن الأمراض الرئيسية هي سوء التغذية هي سوء التغذية الناجم عن قلة البروتين والسعرات الحرارية وفيتامين " أ " ونقص الحديد. كما يحدث مرض البري بري (وهو ينشأ عن نقص فيتامين 'ب'في الغذاء،ويصحبه ضعف وهزال. وكذلك نقص الريبو فلافين (وهو فيتامين يوجد في اللبن والبيض واللحم والخضر الطازجة وكساح الأطفال والأنيميا الغذائية الناجمة عن

أسباب متنوعة، والجوتر (تضخم الغدة الدرقية)وهذه الحـالات تصيب في الغالب الأطفال دون الخامسة،وسوء التغذية الواضح غير متفش،إلا أن هناك حالات متفاوتة الدرجات من التغذية المنقوصة وبطء النمو،تنتشر بشكل عام كما هو الحال في البلدان النامية بأقاليم أخرى تابعة للهيئة. والسن الخطرة هي من ستة أشهر تقريباً.إلى سنتيسن، حيث تكون لديهم قابلية كبيرة للإصابة بالأمراض. والأمراض الطفيفة غالباً ما تتفاقم غالباً وتصبح شديدة،وتتحول الأمراض المعدية المتوسطة إلى مميتة.ومعدل الوفاة مرتفع نسبياً بين صغار الأطفال من سن سنة واحدة إلى أربع سنوات.وبينما يموت هؤلاء الأطفال عادة بسبب الأمراض المعدية والمعوية، أو أمراض الجهاز التنفسي،أو الملاريا، فهناك خلفية من سوء التغذية تجعل الأمراض المعدية تتفاقم، وتضاعف عدد الوفيات.فالحصبة، على سبيل المثال قد تحمل نسبة الوفيات تزيد عدة مئات من المرات عنها في المجتمعات ذات التغذية الأفضل.

وأحد الأسباب الرئيسية لهذا الوضع هو أن التغذية التكميلية تكون في العادة متأخرة للغاية، وقليلة جداً،وفقيرة جداً في البروتين وغيره من عناصر التغذية الهامة. والسائد أن الأطفال من ستة إلى 12شهراً من العمر يكادون يموتون جوعاً. ثم يبدأون في المشاركة في طعام الأسرة الذي تكون المادة الغذائية الرئيسية فيه عادة هي:

الأرز، أو الذرة، أو بعض الـدرنات،ويكون صـغار الأطفـال عمومـا آخر من يمد يده من أفراد الأسرة ليلتقط الطعام،ولذا فـإنهم يحصـلون علـى أقل نصيب مـن المكمـلات البروتينيـة،رغـم أن احتياجـاتهم أكـبر نسـبياً وفي نفس الوقت، نادراً ما يشجعون على أكل الخضر،وعليه فإن غذاءهم يعتمـد كل الاعتماد على الأرز أو بعض الأطعمة المشابهة الأخرى. ومـن ثـم تبـدأ شهيتهم في الضعف، وربما يزيد الطين بلة مرض ما يسبب مزيداً مـن القيـود الغذائية وفقد مواد مغذيـة ذات قيمـة نتيجـة الإصـابة بالإسـهال. وطريقــة تجنب هذه الحلقة المفرغة هي إدخال طائفة متنوعة من الأطعمة مبكراً.

فعند بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر ينبغـي ألا يقتصـر طعامـه علـى أغذية مثل العصيرة أو البطاطس المهروسة أو الموز، بـل تضاف إليـه بعـض المكملات الغنية بالبروتين (الحيواني أو النبـاتي)وبعـض الخضـر المورقـة أو الصفراء والفاكهة.

البدء مبكراً بتنوع الأطعمة:

الأغذيـة الحيوانيـة غاليـة نسـبياً،ولكن أرخصـها عامـة اللـبن المقشـود والسمك والحبوب مثل اللوبيا والفاصـولياء والفـول والحمـص والعـدس هي الأخرى غنية جداً بالبروتينيات. ويمـكن تجهيزهـا حتـى للأطفـال عـن طريق هرسها أو طحنها بصـورة مناسـبة. وفي الواقـع، يمكـن إدخـال هـذه الأغذية وكذلك الخضر المورقة أو الصفراء في غذاء الطفل في مرحلة ما بـين الشهرين الرابع والسادس من عمر الطفل وكلما كـان تقـديمها مبكـراً كلمـا

تعود الطفل على العديد من أنواع المذاق والتركيب وبعد ستة شهور،تتزايد صعوبة تقديم هذه الأطعمة الجديدة للطفل، وعليه فقد تمضي شهور كثيرة وأحياناً أعوام قبل أن يتقبلها الطفل وبالطبع يلزم تحضير الطعام للأطفال بشكل مشوق ومسحوق ناعم وبطريقة صحية،فالمنتجات الحيوانية يسهل تلوثها بوساطة الذباب مثل تناول الطعام،وقبل تناول الوجبات، وبعد قضاء الحاجة وينبغي أن نخص بالذكر الأسماك، حيث أنها ميسرة على نطاق واسع في كثير من البلدان، كما أنها في العادة أرخص مصدر للبروتين الحيواني فبروتين السمك يعادل على الأقل بروتين اللحم في نوعيته. ولعل أيسر طريقة يمكن بها الفلاحين، وحتى بعض سكان المدن، أن يحسنوا تغذيتهم هي بزيادة استخدام الخضر المورقة، وأفضلها الداكنة الخضرة، وجميعها أعظم قيمة بكثير من الخس الباهت أو الكربت أو القرنبيط. وهي مصادر ممتازة لفيتامين "أ" والحديد، وعادة لفيتامين "ب" و"ج" وأحياناً الكالسيوم. ويمكن للأشخاص الكثرى الإطلاع أن يكونوا مثلاً يحتذى بزراعة الخضراوات الداكنة الخضرة في حدائق منزلهم أو بشرائها من السوق واستهلاكها يومياً. وسوف يحذو حذرهم أناس آخرون إذا شهدوا ما يضيفه الأشخاص الأكثر ثقافة من قيمة على هذه الخضراوات.

الرضاعة الطبيعية:

تستحق الرضاعة الطبيعية إشارة خاصة. ففي المناطق الريفية ما زالت هي بطريقة الرئيسية لإطعام الرضع، وتستمر عادة لمدة من 12 إلى 25

شهرا، وهي مفيدة للغاية لأنها رخيصة ومأمونة واقتصادية، فلبن الأمهات ميسر بسهولة، كما أنها تضفي نوعاً من الحصانة ضد الأمراض والعدوى، وتوثق أوامر المحبة بين الطفل وأمه.أما الرضاعة الصناعية فهي شاقة بالنسبة للأم، وخطر بالنسبة للرضيع، وباهظة التكاليف بالنسبة للأب. فزجاجات الإرضاع تتلوث بسهولة ويطعم الرضع عادة الكتلة لبنية باهتة من البكتيريا تؤدي إلى النتائج من اليسر التكوين بها.

ومما يؤسف له أن التعليم الخاص بالتغذية الذي يتلقاه ويقوم بتلقينه العاملون في الحقل الصحي يركز غالبا على الرضاعة الصناعية. وفي كثير من المستشفيات الكبيرة يجري عمليا استبعاد الرضاعة الطبيعية عن طريق فصل الرضيع عن أمه، منذ ولادته وإرضاع الطفل صناعيا في فترة مبكرة للغاية من حياته قبل أن يظهر اللبن في ثدي الأم (في اليوم الثالث). وعندئذ لا تصبح الرضاعة الطبيعية مقررة على الإطلاق ويقوم معظم صناع اللبن وتجاره بتعزيز هذا الاتجاه الضار عن طريق تقديم اللبن مجانا للأطفال حديثي الولادة، حتى في المستشفيات. وينبغي لمهنتي الطب والتمريض مقاومة هذه الاتجاهات بشدة، إلا أنها في العادة لا تكترثان بل أحياناً تشجعانها.

وحيثما أمكن وخاصة في المناطق الريفية، يجب أن تتمدد فترة الرضاع الطبيعية أثنى عشر شهراً على الأقل مع إضافة مغذيات أخرى في الوقت المناسب وبالطبع فإن التغذية المدعمة بما فيه الكفاية

ضرورية لوقاية الوضع الغذائي للأم من التدهور. أما في المناطق الحضرية، فإن الرضاعة الطبيعية في تناقص مستمر وسبب ذلك في الغالب احتياج الأم إلى سرعة العودة إلى عملها مرة ثانية. بيد أن تبدأ في بعض الأحيان، حتى المتصلتين بها من العاملين في الحقل الصحي لا يصونها بحماس أن تبدأ أو توصل إرضاع طفلها طبيعياً وتوجد الآن رابطة دولية المرضعات للأمهات المرضعات، اسمها "لاليش"وهن يشجعن بحماس الرضاعة الطبيعية ويحاولن الحيلولة دون انحسارها في جميع أنحاء العالم."

متى يأكل الصغير البيض واللحوم والسمك؟

الفكرة السائدة من الفطام أنه منع الطفل من الرضاعة: سواء لبن الأم أو أي لبن خارجي، وإعطاء الطفل طعاما آخر.. وهذه الفكرة خاطئة فالفطام هو بداية إعطاء الأم للطفل أي أكل خارجي غير اللبن وهذا ممكن من الشهر الثالث وهو على كل حال يختلف عن الرضاعة من الثدي أو الرضاعة الصناعية كما يختلف باختلاف المواسم ففي الصيف يجب أن يتم تدريجياً وببطء خوفاً على الصغير من النزلات الشعبية وفي الشتاء يتم بصورة حاسمة وسريعة.

الفيتامينات من الشهر الثاني:

وأول ما يعطى للطفل عندئذ: البقول المطحونة سواء كانت جاهزة أو معدة في المنزل كالأرز المطحون المخفف ثم:شربة الخضار في الشهر الرابع، فالفول المدمس المصفى وصفار البيض من الشهر الرابع ويمكن إضافة

الجبن الأبيض وصفار البيض في فصل الشتاء: أما في الشهر الخامس فيعطى لحم الدجاج والأرانب: على أن يكون "مفروماً" أما بالنسبة للفيتامينات فتعطى من الشهر الثاني، وإذا كانت هناك أية أعراض تدل على نقص أي فيتامين فيعطى بكمية أكبر وعموماً فإنه من المستحسن حرمان الطفل من ثدي الأم بعد انتهاء السنة الأولى من العمر وفي الصيف يلاحظ أن يتأخر الفطام بالتدريج، مع متابعة كمية البراز ومدى تماسكه. وفي حالة حدوث إسهال يمنع اللبن عن الطفل لفترة بسيطة لحين استشارة الطبيب أما في حالة الإمساك الزائد، فإنه يجب أن نكثر من إعطائه السوائل إلى جانب الطعام.

لبن الأم غذاء وحصانة :

الرضاعة الطبيعية ذات أهمية بالغة لنمو جميع الأطفال وتطورهم بصورة صحية ويؤكد الاختصاصيون ما عرفته الأمهات دوماً: الرضاعة الطبيعية هي أكثر من مجرد تغذية وأن لبن الأم هو أكثر من مجرد غذاء. فأثناء الحمل ترتبط الأم بالطفل ارتباطاً عضوياً، وتغذي الأم طفلها تغذية تامة عن طريق المشيمة. وبقطع الحبل السري عقب الولادة تنفصل الأم عن طفلها لأول مرة ولكن الطفل يستمر في الاعتماد على الأم. ويحتوي لبن الأم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل السليم، فهو غذاء ينتجه جسم الأم خصيصاً من أجل الطفل. ولبن الأم غني أيضا بالمواد المضادة للعدوى ومن ثم يزود الطفل بأفضل وقاية من الإسهال

والعدوى والحساسية بسبب الطعام. والأم ترضع طفلها وتنتج أيضاً هرمونات تساعد على تأخير حدوث حمل جديد ولاشك أن تنظيم فترات الحمل تتيح للأم الراحة والوقت المناسب اللذين تحتاج إليهما لرعاية الطفل وأسرتها ونفسها أيضاً والرضاعة الطبيعية تخلق ارتباطاً فريداً بين الأم والطفل. فحين ترضع الأم طفلها وتضمه إلى صدرها فإنها تضفي عليه الدفء والحنان والأمان فضلاً عن الغذاء والحماية.

السياق الطبيعي للرضاعة الطبيعية:

يبدأ الاستعداد للإنجاب عند البلوغ إذ يتضخم الرحم والمبيضان والثديان عند الفتاة البالغة استعداداً للحمل والإرضاع ويتكون الثدي من مجموعات من الغدد اللبنية. وأثناء الحمل تأخذ هذه الغدد في النمو ويزداد حجم الثديين والحلمتين ويبدأ الجسم الأم في اختزان الدهن الذي يساعد على توفير الطاقة اللازمة للإرضاع ومن ثم فإن زيادة وزن الأم في هذه المرحلة تشمل أكثر من مجرد وزن الطفل الذي ينمو في أحشائها وفي أواخر فترة الحمل يبدأ إفراز بعض اللبن من الثدي.غير أن مص الطفل لحلمة الثدي هو الذي يضمن استمرار إنتاج اللبن وينظم تدفقه. وتسمى هذه العملية عادة "الإدرار الانعكاسي" (let down reflex) وحين تنتظم عملية الرضاعة فإن هذا الانعكاس يمكن تنبيهه بمجرد تفكير الأم في طفلها الرضيع ويسمى لبن الثدي الذي يفرز خلال الأيام القليلة الأولى عقب الولادة باللبأ وهو أنسب غذاء للرضيع خلال هذه الفترة، لأنه يحتوي على

نسبة عالية من المواد المغذية التي يحتاج إليها. كما أنه يحتوي على مواد تساعد على وقايته من أنواع كثيرة من الأمراض.وهذه الوقاية بعد الولادة مباشرة مهمة للطفل كأهمية الغذاء. وهذا هو السبب الذي من أجله ينبغي أن يرضع الطفل من ثدي أمه فور ولادته، أو على الأقل خلال نصف الساعة الأولى من حياته. وليست هناك حاجة إلى إعطاء الرضيع ماء مسكرا أو مستحضرات ألبان الرضيع.

وخلال الأيام القليلة الأولى يتغير لبن الأم من حيث اللون والقوام، إلا أن صفاته الغذائية وخواصه المضادة للعدوى تبقى على ما هي عليه، فإذا ما أرضع الطفل من الثدي فإن كمية اللبن الذي تفرزه الأم تزداد بحيث تفي باحتياجات الطفل النامي، ولبن الأم هو كل ما يحتاجه الطفل لمدة 4 إلى 6 أشهر.

ولكن نظراً للخواص المضادة للتلوث في لبن الأم تكون الرضاعة الطبيعية ذات قيمة خاصة خلال الأسابيع الأولى حيث يكون الرضيع معرضاً لظروف جديدة وعوامل التلوث، ولذا ينبغي بذل كل الجهود للقيام بالرضاعة الطبيعية خلال تلك الفترة على الأقل.

تركيب لبن الأم:

يختلف لبن الإنسان عن لبن الحيوان فتركيبه الخاص يناسب الطفل بصورة مثالية وأهم مكوناته الماء والبروتين واللاكتوز والفيتامينات.

الماء: يمثل ضرورة حيوية لبقاء كل خلية في الجسم وبدونه يصاب الجسم بالجفاف، ويعتبر لبن الأم غذاء مثالياً للرضيع لأن نسبة الماء إلى مكوناته الأخرى متوازية على نحو صحيح.

البروتين:البروتين الموجود في لبن الأم ذو قيمة غذائية أعلى من البروتين الموجود في لبن البقر،كما أنه أسهل منه هضماً، وبروتين لبن الأم يحتوى كذلك على مواد مانعة للعدوى تحمى الطفل الرضيع من كثير من الجراثيم الضارة.

الدهن: يمتص الرضيع الدهن الموجود في لبن الأم بشكل أسهل من امتصاصه للدهن الموجود في لبن البقر.

اللاكتوز (سكر اللبن): يزيد محتوى اللاكتوز في اللبن البشري عن مثيله في لبن البقر، ويعتبر مصدراً للطاقة سهل الهضم، ويتحول اللاكتوز في أمعاء الرضيع إلى حامض اللاكتيك الذي يساعد على الأداء الطبيعي للأمعاء، كما يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم وغيره من المعادن التي يحتاجها.

المعادن: يحتوى اللبن البشري على كمية من المعادن (الكالسيوم والحديد.. الخ) تكفي لتلبية احتياجات الطفل خلال الشهور الـ 4 إلى 6 الأولى من حياته.

الفيتامينات: حين تتغذى الأم تغذية مناسبة، تتوافر في لبنها جميع الفيتامينات اللازمة لتغذية الرضيع والحفاظ على صحته خلال الشهور الـ 4 إلى 6 الأولى من حياته، بما في ذلك فيتامين (أ) و (د).

مراحل الرضاعة الطبيعية:

تمر عملية الرضاعة الطبيعية في مراحل مختلفة،فخلال الأسابيع الأولى يكون إحساس الطفل بالجوع والعطش غير منتظم، ويكون من الضروري أن تكثر الأم من إرضاع وليدها أثناء النهار والليل، وإرضاع الطفل كلما رغب في ذلك يساعد على زيادة وزنه، وليس ثمة حاجة لإعطائه أية أغذية أو سوائل أخرى.

ويساعد إرضاع الطفل عند الطلب على استقرار الرضاعة الطبيعية ويمنع احتقان الثديين.

وقد يستنفذ استقرار الرضاعة الطبيعية كثيراً من وقت الأم وصبرها، فهذه فترة حساسة لكل من الأم والطفل، تحتاج الأم خلالها إلى التشجيع والمساندة ممن يحيطون بها ويحتاج بعض الأمهات إلى هذه المساندة أكثر من غيرهن، كالأمهات اللائي لديهن أطفال صغار آخرون.

وحين ينتظم إدرار اللبن ويصبح الإرضاع عملاً روتينياً، تصبح الرضاعة الطبيعية أيسر، ويصبح نوم الأم أقل تقطعاً كما تزيد متعتها بالعلاقة الخاصة بطفلها الرضيع.

الفطام:

ينمو الأطفال الرضع بمعدلات مختلفة كما قد تختلف احتياجاتهم،إلا أنه على الأم بصفة عامة أن تبدأ في إعطاء الطفل أغذية إضافية يستكمل بها لبن الأم عندما يبلغ عمره 4 إلى 6 شهور.

وبإدخال الأغذية الإضافية إلى طعام الطفل الرضيع تبدأ الأم في تعويده على نمط جديد من الأكل، وحالما تعطى الأغذية الإضافية على أساس منتظم تبدأ عملية الفطام، غير أن الطفل يظل في حاجة إلى الدعم الغذائي والعاطفي من الأم، وإلى الرضاعة الطبيعية، وانقطاع الرضاعة الطبيعية بصورة فجائية قد يسبب الضيق والضرر للطفل، ومن ثم ينبغي أن تستمر الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة بغض النظر عن الأغذية الأخرى التي تعطى له.

ولما كان الطفل يتعرض بوجه خاص لسوء التغذية والعدوى أثناء فترة الطعام، فإن الفطام ينبغي أن يتم تدريجياً، فتبدأ الأم بإعطاء الطفل الرضيع وجبة تعد خصيصاً من الطعام المهروس مرة في اليوم،ثم تزيد تدريجياً عدد هذه الوجبات، وتعتبر الأطعمة المحلية، كالخضراوات والحبوب والفواكه التي تعد في البيت بشكل مهروس، أكثر مناسبة لهذه الفئة من العمر من أية أغذية سائلة.

وينبغي على العاملين الصحيين إسداء العون للأم، عند الضرورة في تحديد الأغذية المحلية المناسبة وشرح طرق إعدادها.

ومع تعود الطفل تدريجياً على هذه الأغذية الصلبة، يمكن أن يضاف إلى طعامه المزيد من المواد الغذائية التي تتناولها الأسرة، وينبغي دائماً أن تهرس هذه الأطعمة بعناية حتى يستطيع الطفل ابتلاعها وهضمها بسهولة.

ومن الأفضل استعمال ملعقة أو كوب لإطعام الطفل الرضيع، إذ أنهما أسهل في التنظيف من زجاجة الرضاعة وحلمتها، إن هذه الزجاجات والحلمات تتلوث بسهولة ومن ثم تعرض الطفل إلى مزيد من مخاطر العدوى، أما إذا لم تكن الملاعق والأكواب شائعة الاستعمال، فإن استعمال أدوات الطعام الأخرى المستخدمة وفقاً للعادات المحلية يظل أفضل من الزجاجات والحلمات.

الرضاعة الطبيعية وتنظيم فترات الحمل:

لا شك أن مراعاة مضي فترة لا تقل عن عامين على الأقل بين كل حمل وآخر يساعد على الحفاظ على صحة الأم والطفل الرضيع.

إن مص الرضيع للحلمة ينبه إنتاج الهرمونات التي تكبت الإباضة، ولذا فإن الأم التي ترضع طفلها رضاعة طبيعية كاملة، بدون أية مكملات غذائية من أي نوع خلال الشهور الـ 4 – 6 الأولى من عمره،أقل تعرضاً لحدوث الحمل خلال هذه الفترة من الأم التي لا تفعل ذلك، إلا أنه نظراً لعدم إمكان التنبؤ بالوقت الذي تعود فيه الإباضة،فإن من الأفضل توصية الوالدين باستعمال طرق أخرى لتنظيم الأسرة عقب ولادة الطفل مباشرة.

واستخدام تلك الطرق مثل موانع الحمل الرحمية أو الغشاء الحاجز أو الرغوة أو الغلاف الواقي لا يتعارض مع الرضاعة الطبيعية، غير أنه إذا أريد استعمال نوع من موانع الحمل يؤخذ عن طريق الفم أو الحقن، فإنه ينبغي أن تكون الرضاعة الطبيعية قد انتظمت تماماً قبل البدء في تعاطي تلك الموانع، وينبغي مع ذلك تفضيل موانع الحمل الهرمونية التي لا تعرقل الرضاعة الطبيعية إلاّ بأدنى قدر ممكن.

أمور ينبغي تذكرها:

- لبن الأم هو الغذاء الأمثل للرضيع وتركيبه يلبي جميع الاحتياجات الغذائية للرضيع ويساعد على وقايته من كثير من أنواع العدوى التي تنتشر في مرحلة الطفولة المبكرة. ولا يستطيع أي غداء آخران أن يقوم بذلك.
- توجد الرضاعة الطبيعية رابطة بين الأم والرضيع كما تمده بالدفء والأمان والحنان.
- ينظم "الإدرار" ((الانعكاسي))تدفق اللبن، ويتم تنبيه هذا الانعكاس بمص الرضيع للثدي.
- لبن الأم أنسب غذاء للطفل الرضيع خلال الأيام الأولى عقب ولادته. وهو كذلك غني بصفة خاصة بالمواد المانعة للعدوى.

- تتزايد كمية اللبن التي يحتاجها الطفل الرضيع مع نموه. وأغلب الأمهات يفرزن من اللبن ما يكفي تماماً لإشباع حاجات أطفالهن الغذائية خلال الشهور الـ 4إلى 6 شهور الأولى.

- يتعين على الأم، علاوة على الرضاعة الطبيعية، أن تبدأ بإعطاء طفلها أغذية مهروسة عندما يبلغ أربعة شهور من العمر تقريبا وألا يتأخر ذلك عند سنة الستة شهور.

- ينبغي دائما مراعاة إضافة الأغذية التكميلية إلى وجبة الطفل بشكل تدريجي، وفي نفس الوقت تستمر الأم في الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة.

- تستعمل دائما ملعقة وكوب أو أية أداة إطعام أخرى شائعة الاستعمال في إطعام الطفل هذه الأغذية الإضافية، فهي أسهل في التنظيف أو أكثر أماناً من الزجاجة.

- يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية المنتظمة والكاملة على تأخير حدوث حمل جديد، غير أنه لضمان الوقاية التامة من حدوث الحمل،ينبغي للزوجين أن يستخدم كذلك طريقة أخرى لمنع الحمل،مع مراعاة ألا تؤثر على الرضاعة الطبيعية.

- وفي أثناء ذلك تحتاج الأم إلى المساندة المستمرة من الزوج والأسرة والفريق الصحي. وإذا كان لدى الأم أي نوع من المشكلات فينبغي

تشـجيعها دائمـا علـى مناقشـتها مـع الفريـق الصـحي عـلاوة عـل مناقشتها مع أسرتها. وأهم ضـمان للنجـاح هـو الثقـة بأنهـا سـوف تنجح في إرضاع طفلها رضاعة طبيعية.

الظروف التي تساعد الأم على إرضاع طفلها بنجاح:

الرضاعة من الثـدي عمليـة طبيعيـة، ولكـي تـنجح الأم في إرضـاع وليدها وتستمتع بذلك، يجب أن تتوافر ظروف معينة في حياتهـا وفي الوسـط المحيط بها.

التحضير للرضاعة الطبيعية:

ينبغي أن تتلـقى الأم المشورة المـلائمة بشأن كيفية التحضـير للرضـاعة الطبيعية والعناية بالرضيع. وأحسن الأوقـات لتقديم هذه المعلومـات هـي فترة الحمل، وذلك عـن طريـق الأحاديـث الشخصـية أو المناقشـة الجماعيـة ومن الأفضل أن تقدم هذه المشورة من قبل من لديهن خبرة شخصية ومـن المؤمنـات بضـرورة تشـجيع الرضـاعة الطبيعيـة.وكلمـا زادت معرفـة الأم بعملية الحمل والإرضاع والعناية بالطفل كلما تمكنـت مـن إرضـاع وليـدها والعنايـة بـه بشكل أفضل. وينبغي أن ينـاقش العـاملون الصـحيون، كلمـا أمكن ذلك، عملية الحمل والعناية بالرضـيع والرضـاعة الطبيعيـة مـع الأب علاوة على مناقشتها مـع الأم. ويجـب تشـجيعها الأب علـى أن ينظـر إلى الحمل والعناية بالطفل باعتبارهـا مسؤولية مشتركة، وعليه أ ن يسـاعد الأم

بقدر الإمكان بالمشاركة في العمل والتأكد من أن الأم تحصل على القدر الكافي من الغذاء والراحة.

التغذية أثناء الحمل

التغذية من أهم الأمور التي ينبغي أن تناقش مع الأم. فالتغذية السيئة قبل الحمل أو أثناءه قد تسبب في ضعف نمو الجنين داخل الرحم. وقد تعني كذلك ضعف قدرة الأم على تخزين الدهن الكافي لإنتاج القدر الكافي اللازم لإنتاج القدر من اللبن فيما بعد. ومن ثم تحتاج الأم، خلال فترة الحمل والإرضاع إلى أن تتناول غذاء متوازنا يعتمد على أطعمة متنوعة. ومن الجلي أن ما تأكله الأم يختلف من مجتمع إلى آخر ويتوقف على ما يسود المجتمع من العادات المحلية وما يتوافر فيه من أنواع الأطعمة. ومهما يكن من أمر فإن يجب أن تأكل بما فيه الكفاية.

وبعض الأمهات، وخصوصا ضعيفات التغذية، يحتجن إلى تناول مزيد من الطعام خلال الأشهر الأخيرة من الحمل. وينبغي على العاملين الصحيين أن يحاولوا تحديد الأمهات المحتاجات إلى غذاء تكميلي وإلى المزيد من الفيتامينات والمعادن، وقد يقتضي الأمر البحث عن طرق ووسائل لتزويد الأمهات بتلك الاحتياجات. وعلى الأم أن تحاول الإقلال من العمل الشاق خلال تلك الفترة، إذ أن ذلك يساعد على احتفاظها بالطاقة، وله أهمية خصوصا حيثما يندر الطعام.

وكثيراً ما تتسبب التقاليد التي تدعو إلى تجنب بعض الأغذية في حرمان الأم من مغذيات ذات قيمة. ويمكن القول بصفة عامة.إنه لا توجد أغذية يجب أن تتجنبها الأم خلال فترة الحمل أو الرضاعة.وبالتالي ينبغي أن يحاول العاملون الصحيون دائما التعرف على العادات والمعتقدات المحلية التي تتعلق بتغذية الحوامل المرضعات. ويجب عدم تشجيع العادات المعروف أنها ضارة واستخدام اللباقة في ذلك.

إعداد الثدي:

يمكن أن تؤثر حالة حلمة الثدي على الرضاعة الطبيعية، ولذلك فمن المهم تقديم النصح فيما يتعلق بالإعداد للإرضاع. وعلى الأم خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل أن تبدأ في إعداد حلمتي ثدييها بأن تشدهما وتمطهما بقدر الإمكان.وينبغي تكرار هذه العملية حوالي اثنتي عشرة مرة في اليوم. فإذا كانت الحلمتان صغيرتين ساعد ذلك على إبرازهما، كما يساعد أيضاً على منع تقرح الحلمتين عندما تبدأ الرضاعة الطبيعية.ويشابه هذا التمرين مص الطفل الفعلي لثدي أمه. وينبغي أن تدرك الأم كذلك بأنها إذا أرضعت طفلها من كلا الثديين في كل رضعة يكون الثديين أقل تعرضاً للاحتقان مما لو أرضعته من ثدي واحد فقط.

والرضاعة الطبيعية، عند طلب الرضيع أي التي تتم بقدر ما يطلب الرضيع، تساعد أيضا على منع احتقان الثديين.

وينبغي أن تنصح الأم بغسل حلمتي ثدييها قبل كل إرضاع.

ويجب أن يراعى العاملون الصحيون تشجيع العادات التقاليدية المحلية التي تساعد على الأعداد للرضاعة الطبيعية والعناية بالرضيع، أما العادات المعروف بأنها ضارة فينبغي الحث عن التخلي عنها.

حاجة الأم والرضيع إلى التواجد معاً:

تحتاج الأم وطفلها إلى أن يكونا معاً في أقرب وقت ممكن بعد الولادة، وينبغي أن لا يفصل بينهما ما لم تكن هناك ضرورة قصوى لذلك. ويمكن أن تؤدي التفرقة بين الأم وطفلها، كل في غرفة، واتباع نظام صارم في التغذية إلى شعور الأم بالتوتر وتثبيطها عن الإرضاع.ومن الأمور التي تنطوي على أهمية خاصة في ذلك الوقت أن تتواجد الأم والطفل الرضيع في غرفة واحدة وأن تتبع مواعيد مرنة لإرضاع الطفل علاوة على المساعدة والتشجيع اللذين يقدمهما الفريق الصحي ويجب أن تعرف الأم أن الفريق الصحي يدرك أهمية الرضاعة الطبيعية وأنه سوف يساعدها في هذا الصدد.

والاحتفاظ بسرير الطفل في غرفة الأم يساعد كثيراً على إيجاد الترابط بينهما وييسر إرضاع الطفل عندما يطلب ذلك . والاحتفاظ بسرير الطفل في غرفة الأم يساعد كثيراً على إيجاد الترابط بينهما وييسر إرضاع الطفل عندما يطلب منه ذلك. وينبغي على الموظفين الصحيين أن يحاولوا تكييف

إجراءاتهم الروتينية بما ييسر هذا الآمر، فالأم هي أنسب الأشخاص للعناية بطفلها، وواجب موظفي الرعاية الصحية أن يساعدوا على ذلك.

ولا شك أن الأم والطفل اللذين يجتمعان معاً في جو من الاسترخاء يستمتع كل منهما بالآخر.

أين ترضع الأم طفلها؟

حيث لا تنتشر الرضاعة الطبيعية على نطاق واسع قد تفضل بعض الأمهات أن يرضعن أطفالهن في مكان منعزل، إن ذلك يساعدهن على الاسترخاء، ومن ثم يتدفق اللبن بشكل أيسر، الأمر الذي يجعل الرضاعة الطبيعية أكثر متعة ونجاحاً.وملابس المرأة التي يسهل فكها تيسر عملية الإرضاع وتجعلها أكثر راحة، كما أنها تتيح إتمام الرضاعة بطريقة مستورة. أما إذا شعرت الأم بالحرج من الإرضاع، فينبغي أن يشجعها العاملون الصحيون على إدراك أن الرضاعة الطبيعية إنما هي علاقة خاصة وفريدة بينها وبين الطفل وأن الناس يسلمون بذلك ويؤيدون قيامها بالإرضاع.

الإعلان عن أغذية الرضع :

كثيراً ما تطلع الأمهات على ما ينشر عن بدائل لبن الأم في الإعلانات، ويصدقن ذلك بصفة خاصة الأم التي لم تمارس الإرضاع من قبل، أو لم تسنح لها الفرصة لأن تكون قريبة ممن سبق لها الإرضاع أو هي

نفسها لا تثق في قدرتها على الإرضاع. ويجب على العاملين الصحيين التأكد من عدم الإعلان عن أغذية الرضع أو توزيع عينات لأغذية الأطفال الرضع في المركز الصحي أو العيادة أو المستشفى. وحتى إذا رأى العاملون الصحيون أن من الضروري إعطاء الأم منتجاً تكميلياً للبن الأم فإنه ينبغي ألا يقترن ذلك المنتج بأي اسم تجاري. ويجب أن يردد دائما على مسامع الأمهات اللائي يترددن على العيادة أو المستشفى أن لبن الأم غذاء مثالي وأنه يفوق أي منتج تجاري متيسر.

المساندة:

بالرغم من أن الرضاعة من الثدي عملية طبيعية، فإن لها نواح تحتاج إلى الإعداد والتعليم. ففي المجتمعات التي تنتشر فيها الرضاعة الطبيعية تعد الأمهات للإرضاع عن طريق مشاهدة أقاربهن وغيرهن من النساء المرضعات، ومن ثم ينظرن إليها كجزء طبيعي من رعاية الطفل ويكتسبن الثقة إذ يرين أغلب الأمهات يفعلن ذلك وأن هؤلاء الأمهات وأطفالهن يتمتعون بالصحة والارتياح. أما في المجتمعات التي ليس فيها سوى فرص محدودة للتعرف على الرضاعة الطبيعية عن طريق الملاحظة، فإن الأمهات غير المجربات يحتجن إلى رعاية خاصة وإلى تشجيع ودي. فقد يكون عدم ثقة الأم في قدرتها على الإرضاع وإنتاج اللبن الكافي للرضيع مصدراً رئيسياً للقلق: يمكن أن يؤثر هذا القلق على الإدرار

الانعكاسي والتدفق الطبيعي للبن. ومن الممكن زيادة ثقة الأم في نفسها حين تعلم أنها سوف تتلقى المساندة.

الإدرار من الأب وغيره من الأقارب، والأم التي تعلم أن أسرتها وأصدقاءه، والفريق الصحي، سوف يقدمون المساعدة لها يحتمل أن تقوم بالإرضاع بصورة أسهل وسوف تشعر بالحرية أكثر في مناقشتهم بشأن ما قد يكون لديها من الشكوك أو المشكلات.كما أن ما تتيحه الجماعات المحيطة بالأمهات من خبرات وتعاون أمر ذو أهمية عظيمة والمساندة تعني أيضاً تقديم العون في الأعمال المنزلية اليومية. فالأم التي تتلقى المساعدة من أسرتها أو أصدقاءه خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من الحمل وتحصل بالفعل على المساندة العاطفية والمادية. وحين يولد الطفل تزداد حاجة الأم إلى هذه المساعدة والمساندة بدرجة كبيرة.

أمور ينبغي تذكرها:

- تحتاج الأم أثناء الحمل والرضاعة إلى غذاء متوازن يعتمد على أطعمة متنوعة، وهذا الأمر ينطوي على أهمية لكل من الأم والطفل.
- بعض الأمهات، وخصوصا ضعيفات التغذية، يحتجن إلى تناول المزيد من الطعام على الأخص أثناء الشهور الأخيرة من الحمل،وقد يحتجن للمساعدة في الحصول على طعام إضافي.

- ينبغي أن تحاول الأم الإقلال من العمل الشاق خلال الشهور الأخيرة من الحمل وبذلك تستطيع توفير الطاقة التي ستتحول فيما بعد إلى اللبن في ثدييها.

- ينبغي أن تبدأ الأم خلال فترة الحمل في إعداد حلمتي ثدييها للإرضاع. وقد تحتاج إلى المشورة بشأن كيفية إجراء ذلك.

- ينبغي تشجيع العادات التقليدية المحلية التي تساعد الأم على الاستعداد للإرضاع.ويجب عدم تشجيع العادات التي يحتمل أن تعود بالضرر.

- لا يوجد مكان خاص للإرضاع: وعلى الأم أن تختار المكان الذي تشعر فيه بالاسترخاء والراحة.

- ينبغي أن يشرح العاملون الصحيون للأم الاحتياجات الغذائية لنمو الطفل وأن يقدموا لها النصح بشأن العناية بالطفل بوجه عام.

- يعلم الجميع أن لبن الأم هو أفضل غذاء للطفل غير أن فكرة الرضاعة الطبيعية تحتاج إلى تدعيم خاص حيثما ينتشر الإعلان عن المنتجات الغذائية للرضع أو يجري توزيعها.

- ينبغي ألا يعلن مطلقاً للرضع في المراكز الصحية أو العيادات أو المستشفيات أو من خلال.

- قد لا تستطيع بعض الحوامل أو الأمهات المرضعات اللائي يحتجن إلى غذاء إضافي تحمل نفقات هذا الغذاء، وقد يحتاج الأمر أن يقوم العاملون الصحيون بإيجاد الطرق والوسائل لتزويدهن بهذه الأغذية التكميلية، وخصوصاً ما يتاح منها محلياً.

مواقف تحتاج إلى عناية خاصة:

الأم التي تستمتع بإرضاع طفلها وتدرك مزايا الرضاعة الطبيعية سوف تقوم بإرضاع أطفالها التالين:

- **الحمل الأول:**

المرأة التي تحمل لأول مرة تحتاج إلى تثقيف خاص، وإلى المساندة والتشجيع. ومن لأهمية بمكان أن تكون تجربتها الأولى في الرضاعة الطبيعية ناجحة وممتعة. وفي بعض الأحيان يرجع إخفاق الأم في الإرضاع بنجاح إلى ضغوط اجتماعية أو مشاعر معقدة عن نفسها وعن قدرتها على الإرضاع. وينبغي أن يحاول العاملون الصحيون تخصيص ما يكفي من الوقت لمناقشة أي مشكلة مع كل من الأم والأب. ويمكن للأمهات المجربات والجماعات المعنية بترويج الرضاعة الطبيعية تقديم عون كبير في هذا الشأن، كما يجب أن تشجع الأم على طلب معونتهن.

- **الأم ذات الأطفال الصغار:**

للأم التي لديها أطفال صغار احتياجات خاصة، وينبغي بذل كل جهد لضمان أن تكون أسرة هذه الأم وأصدقاؤها مدركين لهذه الاحتياجات الخاصة، وأن يساعدوها على العناية بطفلها الجديد وعلى قيامها بالشؤون المنزلية اليومية، وإذا كانت هناك برامج للرعاية الاجتماعية أو التأمين الاجتماعي في مقدورها أن تقدم للأم مساعدة مؤقتة في أعمال المنزل، فينبغي على العامل الصحي أن يحيط الأم علماً بذلك، ويساعدها على الاتصال بتلك الجهات، وتستطيع الجماعات المعنية بالترويج للرضاعة الطبيعية هي الأخرى أن تساعد في هذا الصدد، وينبغي على العاملين الصحيين التعرف على هذه الجماعات وتسهيل اتصال الأم بها.

- **الأم والتغذية السيئة:**

أظهرت التجربة أن أغلب الأمهات ضعيفات التغذية يرضعن على نحو كاف، فقد يكون إدرارهن للبن أقل قليلاً من الأمهات ذوات التغذية الجيدة، إلا أن نوعية لبنهن من الناحية الغذائية وخاصيته المانعة للعدوى على مستوى جيد، مما يساعد على ضمان النمو الصحي للطفل خلال الشهور الأولى من حياته.

بيد أنه من المهم ضمان أن الأم تتناول القدر الكافي من الطعام خلال فترة الحمل والإرضاع، وينبغي تأمين ذلك كلما أمكن، باستعمال الأطعمة المحلية المألوفة لدى الأم والتي يسهل الحصول عليها، وينبغي للعاملين

الصحيين ألا ينصحوا بأغذية تكميلية بديلة أو يزودوا الأم بها إلا إذا تعذر تأمين الأطعمة المحلية.

ومن الأهمية بمكان أيضاً أن يحاول العاملون الصحيون معرفة سبب سوء تغذية الأم، فقد يكون مرجع ذلك على سبيل المثال، افتقارها إلى المعلومات بشأن ما ينبغي أن تأكله، ولعل الاحتمال الأكبر أن تكون فقيرة ولا تستطيع شراء الطعام الكافي، ومن ثم ينبغي أن تتسم التوصيات التي يقدمها العاملون الصحيون بشأن تغذية الأم بالواقعية وأن تتمشى مع ظروف الأسرة.

وربما كانت إحدى طرق مساعدة الأم وأسرتها في الحصول على المزيد من الطعام مساعدتهم في العثور على مصدر أفضل للدخل، ومن بين الأساليب المفيدة في هذا الصدد تنظيم جماعات للعمل الاجتماعي تقوم فيها الأمهات بمساعدة بعضهن البعض من خلال المطابخ العامة، وينبغي ألا يغيب عن بال العامل الصحي أيضاً أن الأم التي تقوم بعمل أقل، وبصفة خاصة العمل الشاق أثناء الحمل والإرضاع تستطيع أن تحتفظ بطاقة ذات قيمة.

- **ضغوط الحياة في المدن الصغيرة والكبيرة:**

إن ظروف الحياة اليومية في المجتمعات الحضرية كثيراً ما تثني الأم عن الرضاعة الطبيعية، وتتعرض الأمهات الحضريات لذلك بصفة خاصة إذا كن صغيرات السن، وإن لم يكن قد سبق لهن الإرضاع، وإن لم يكن لهن

أقارب أو أصدقاء يشجعهن ويساعدنهن، وإن كان لديهن أطفال صغار آخرون، وإن كان يتوقع منهن أن يستأنفن العمل عقب الولادة بوقت قصير.

وينبغي أن يعاون العاملون الصحيون في المجتمعات الحضرية الأم على أن تحصل على ما يحق لها من البدلات وإجازة الوضع، وأن يسهلوا اتصال الأم بأية جهة أو جماعة يمكن أن تسدي لها العون، وينبغي للعامل الصحي أيضاً أن يزود الأم بالمعلومات عن دور الحضانة والخدمات الصحية للأم والطفل، وقد يرغب العاملون الصحيون في بعض الأحيان في الدعوة إلى إنشاء دور حضانة وجماعات للأمهات إن لم تكن هذه قائمة بالفعل.

وتستطيع الأمهات المرضعات أن يساندن بعضهن البعض عن طريق الالتقاء في مجموعات، ومناقشة ما يحرزن من التقدم،ومشاورة بعضهن البعض.

ونظراً للضغوط التي تتعرض لها الأمهات في الكثير من المواقف، فإنه ينبغي دائماً أن تكون النصائح التي تقدم إليهن ملائمة لحياتهن اليومية، وينبغي دوماً أن يقدم التثقيف بشأن الرضاعة الطبيعية بحيث لا تشعر الأم التي تقرر عدم الإرضاع أو التي لا تستطيع الإرضاع بأنها قد أخطأت.

الأطفال ذوو المشكلات:

لا يصادف الطفل الطبيعي السليم الذي استوفى مدة الحمل أي صعوبة في الرضاعة الطبيعية.

أما الطفل الذي يولد ناقص الوزن، أو الذي لم يستوف مدة الحمل، أو الذي يعاني من تشوه بدني، فإنه قد يلاقي بعض الصعوبات الأولية في الرضاعة من الثدي، وكذلك يعاني الرضع الذين لديهم تشوهات بالفم كفلح الشفة أو الحلق من بعض الصعوبات، غير أنه من المحتمل ألا يوجد إلا القليل من هذه الحالات كما أن الكثير منها يمكن إرضاعه رضاعة طبيعية.

ومهما كانت حال الطفل الرضيع يظل لبن الأم أفضل وأنسب غذاء له، فإذا لم يستطع الطفل لأي سبب كان أن يرضع من ثدي أمه فينبغي تشجيع الأم على أن تعصر لبنها وتطعمه لطفلها بالملعقة، وإطعام الرضيع كميات صغيرة متتالية من هذا اللبن المعصور يزوده بالتغذية اللازمة ويقيه من العدوى ، مثلما تفعل الرضاعة الطبيعية العادية، فإذا نما الرضيع وأصبح قادراً على المص أو عادت إليه شهيته فينبغي أن تبدأ الأم في رضاعته رضاعة طبيعية كلما طلب ذلك.

- **استئناف الرضاعة الطبيعية:**

المرض سواء العارض منه أو المزمن، يمكن أن يؤثر على شهية الطفل الرضيع وأحياناً بسبب انقطاعه عن الرضاعة الطبيعية، ومع ذلك

فالانقطاع سواء كان لمدة قصيرة أو طويلة لا يعني أن الطفل لا يمكن أن يعود إلى الرضاعة الطبيعية مرة أخرى، وحتى إذا توقف تدفق اللبن من الثدي، فإن الرضاعة الطبيعية يمكن أن تستأنف في أغلب الأحيان.

ولاستئناف الرضاعة الطبيعية ينبغي على الأم قبل إعطاء أي غذاء آخر، أن تجعل الطفل يمص ثديها لعدة دقائق في كل موعد من مواعيد الوجبات، وأن تكرر ذلك أيضاً فيما بين أوقات الإطعام، إذ أن مص الرضيع للثدي هو الذي ينشط إفراز اللبن وتدفقه،ويبدأ تدفق اللبن مرة أخرى عادة بعد حوالي أسبوع، ومن ثم تصبح الأم قادرة على تغذية رضيعها بالرضاعة الطبيعية وحدها، وقد دلت التجربة على أن الأم تنجح في هذا إذا ما وجدت لديها الثقة بأن ذلك ممكن الحدوث.

- **صعوبات الرضاعة من الثدي:**

معظم الأطفال الرضع يستطيعون الرضاعة من الثدي بسهولة وبشكل طبيعي، إلا أن القلة قد يكون لديها في البداية بعض المصاعب في عملية المص ، غي أن هذه المشاكل تزول في العادة خلال بضعة أيام.

وفي أحيان أخرى كأن تكون حلمتا الأم مثلاً قصيرتين أو مفلطحتين، أو إذا كان ثدييها محتقنين، تستطيع الأم المساعدة في التغلب على هذه المصاعب بأن تفعل ما يلي:

الحلمتان القصيرتان أو المفلطحتان: تشد الأم قبل كل رضعة حلمتيها إلى أن تستطيلا بالقدر الذي يسمح للطفل بمصهما،وهذا هو أحد الأسباب التي تكمن وراء أهمية العناية بالحلمة أثناء الحمل.

الثدي المحتقن: حين تكون الحلمة ممتدة ومفلطحة، ينبغي على الأم أن تشدها إلى الخارج وتضم الوليد بشدة إلى الثدي، وينبغي أن تراعي حرية أنف الوليد كيما يتنفس بأن تضع أصبعها ما بين الأنف وثديها.

وينبغي أن يتذكر العامل الصحي أن جميع هذه المواقف قد يعصب على الأم معالجتها بمفردها وأنها قد تحتاج إلى المشورة الخاصة والمساعدة من الفريق الصحي،وينبغي أن تشعر الأم بأن هذا ليس مشكلتها أو مسؤوليتها هي وحدها

- **الرضع داخل المستشفى:**

في الحالات التي تقضي إدخال الرضيع إلى المستشفي يجب عمل كل ما يمكن لتقديم التسهيلات إلى الأم حتى تكون على مقربة من رضيعها وتواصل إرضاعه رضاعة طبيعية وسوف يساعد ذلك أيضاً على الإبقاء على الاتصال العاطفي المستمر فيما بينهما.

وإذا لم تتمكن الأم من مواصلة الرضاعة الطبيعية، فينبغي أن يكون أول الاختيارات البديلة لتغذية الرضيع هو اللبن الآدمي من مصدر آخر.

- **الأمهات اللاتي يصادفن صعوبات أثناء الولادة:**

بعد ولادة عسرة أو طويلة قد تكون الأم متعبة بحيث لا تستطيع الإرضاع مباشرة، غير أنه ينبغي أن نتذكر أنه كلما بكرت الأم في إرضاع وليدها بعد الولادة كلما تدفق اللبن مبكراً وتوطدت الرضاعة الطبيعية، والوضع الأمثل هو أن تبدأ الرضاعة خلال نصف الساعة الأول أو أقرب وقت ممكن بعد الولادة.

وكثيراً ما تعطى بعض العقاقير أثناء الولادة، وخاصة في حالات الولادة بالجفت أو الولادة القيصرية، وقد ينجم عن تناول العقاقير تأخير الرضاعة الطبيعية، وما لم تتيسر للأم رعاية خاصة في هذه الحالات، فقد تتأخر الرضاعة الطبيعية أكثر من اللازم عندما تسترد الأم صحتها، وبصورة عامة ينبغي عدم استعمال العقاقير أثناء فترة الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية ما لم تكن ضرورة ملحة لذلك، وفضلاً عن ذلك ينبغي اتخاذ الحيطة إذا ما استدعي الأمر استخدام العقاقير للتأكد من أنها لا تتعارض مع الرضاعة الطبيعية أو تؤثر على تركيب لبن الأم.

- **الأمهات اللاتي لا يتوافر لديهن اللبن الكافي:**

اللبن قليل جداً هذا هو السبب الذي كثيراً ما تبديه الأمهات لعدم الإرضاع أو لوقف الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر، وفي واقع الأمر أن اللبن الذي تنتجه الأم يكفي رضيعها عادة خلال الشهور الـ 4 – 6

الأولى من حياته وعندما تقول الأم أن "اللبن قليل جداً" فغالباً ما يعني ذلك "الثقة قليلة جداً" لدى الأم.

والأم التي تعتقد أنها لا تنتج كمية كافية من اللبن خلال الأسبوع الأول تحتاج إلى التشجيع بقوة لكي تزيد من مرات الرضاعة، فكثرة مص الطفل الرضيع لثدي أمه هو الذي يساعد على تنشيط تدفق اللبن، كما أنه يساعد الأم كذلك على اكتساب الثقة والتعود على الإرضاع.

إن زيادة وزن الرضيع على نحو ضئيل وما يبديه من القلق قد يعنيان أنه لا يحصل على كفايته من اللبن،وعلى العامل الصحي قبل أن يوصي باستعمال أي نوع آخر من التغذية،أن يتحقق من قيام الأم بالإرضاع على الوجه الصحيح

وفي بعض الأحيان قد تنتج الأمهات ضعيفات التغذية قدراً من اللبن أقل قليلاً من أولئك اللاتي حظين بتغذية أفضل، ولكنه يظل محتفظاً بنوعية حسنة من حيث القيمة الغذائية ومنع العدوى،والغذاء الإضافي يساعد هؤلاء الأمهات على إنتاج المزيد من اللبن كما يعمل على تحسين صحته.

أما الأمهات ذوات التغذية الجيدة واللاتي ينجبن توائم فإنهن ينتجن من اللبن ما يكفي لتغذية التوأمين معاً تغذية كاملة لمدة 4 إلى 6 أشهر، طالما استمرت الأم في الإرضاع كلما طلب طفلاها، وينبغي ألا تبدأ الأم في إعطاء طفلها الرضيع أية أغذية تكميلية إلا حين يتضح بجلاء أنها لا

تفرز القدر الكافي من اللبن الذي يلزم لإرضاع طفلها رضاعة كاملة، ويطلق عادة على هذا النوع من التغذية " التغذية المختلطة ".

- **التغذية المختلطة:**

من الأهمية بمكان عند مباشرة "التغذية المختلطة" أن تقوم الأم أولاً بالإرضاع قبل إعطاء الأغذية التكميلية، أما إذا أعطيت الأغذية التكميلية أولاً فأنها تشبع شهية الطفل بسرعة،ومن ثم قد لا يرغب في الرضاعة من الثدي،ومن الجدير بالذكر أن لبن الأم هو دائماً الغذاء الأكثر قيمة الذي يمكن أن يتناوله الطفل، والحصول حتى على قدر صغير منه أفضل من لا شيء، والقصد من الأغذية الأخرى أن تكمل لبن الأم لا أن تحل محله.

وإذا لم يكن هناك بد من استخدام بديل للبن الأم أو تركيبة غذائه فينبغي للعامل الصحي أن يتولى إرشاد الأم بعناية إلى أفضل طرق الاستعمال، وأن يحاول دائماً تشجيع الأم على مواصلة الإرضاع لأطول فترة ممكنة،وأن يفهمها بأن هذه المنتجات هي أساساً مكملات للبن الأم وليست بدائل له .

ويجدر بنا أن نكرر أن الزجاجات وحلماتها يصعب تنظيفها ومن السهل أن تتلوث، بينما الملاعق والأكواب من ناحية أخرى، يسهل تنظيفها ومن ثم فهي أسلم لصحة الطفل الرضيع، وعندما تكون العادة المتبعة هي الإطعام باليد فمن المهم أن تغسل الأيدي أولاً.

وإذا كان للزجاجات وحلماتها المطاطية أن تستعمل بأمان فإنها يجب أن تكون خالية من الجراثيم،ومن ثم يجب تعقيمها قبل كل استعمال، وقد يصعب إجراء ذلك في الأماكن التي لا توجد بها أو تندر الإمكانات الضرورية لغلي وحفظ الزجاجات وحلماتها بانتظام.

وهناك سبب آخر لعدم استعمال الزجاجة وهو أن الأطفال الرضع قد يجدون المص من الزجاجة أسهل عليهم في بعض الأحيان من مص الثدي، وأن الأطفال الذين يرضعون بصفة منتظمة من الزجاجات قد يرفضون الرضاعة من الثدي قبل أن يكون ذلك موصوفاً أو قبل أن ترغب الأم في وقف الإرضاع.

- **احتقان الثدي وخراج الثدي:**

قد يكون احتقان الثدي مؤلماً،وأفضل طريقة لتخفيف الاحتقان هو الإكثار من إرضاع الطفل ولكن لفترات قصيرة، وإذا اقتضى الأمر فقد ترغب الأم في عصر اللبن من ثدييها إما باستعمال اليد أو باستخدام شفاطة للثدي ثم تعطي هذا اللبن إلى الطفل مستخدمة كوباً وملعقة، وينبغي أن تتأكد الأم من غسيل يديها، وإذا استخدمت الشفاطة فيجب أن تغسلها جيداً قبل الاستعمال.

ولعصر اللبن من الثدي باستعمال اليد، تمسك الأم بالثدي بكلتا يديها وتدلكه بلطف في اتجاه الحلمة، وحين ما تصل أصابعها إلى منطقة الحلمة تزيد من الضغط وتعصر اللبن إلى خارج الحلمة، وينبغي أن تكرر

الأم ذلك أربع أو خمس مرات، ثم تقوم بعد ذلك بتدليك الثدي بأكمله مرة أخرى في اتجاه الحلمة حتى تمتلئ القنوات للمرة الثانية، وقد تحس الأم أحياناً بكتل مؤلمة وما هذه إلا غدد انتفخت باللبن وتحتاج إلى المزيد من التدليك اللطيف في اتجاه الحلمة.

وقد يتكون خراج بالثدي نتيجة انسداد القنوات اللبنية،فإذا حدث ذلك يصبح الثدي أحمر اللون ومؤلماً مما يستدعي عرض الحالة على الطبيب،ومع ذلك ينبغي للأم أن تحاول الاستمرار في إرضاع طفلها من الثدي السليم.

- **تقرح الحلمات أو تشققها:**

قد ينتج تقرح الحلمة عن مص الطفل الرضيع بشدة أو عن استعمال طريقة خاطئة في الإرضاع، وتقرح الحلمة حالة مؤلمة يمكن أن تؤدي بالأم إلى وقف الرضاعة الطبيعية قبل الأوان.

وإذا بدأت الأم بإرضاع طفلها من الثدي ذي الحلمة الأقل تقرحاً، تنبه "الإدرار الانعكاسي" ومن ثم لا يلجأ الطفل إلى المص بشدة من الحلمة المتقرحة، وترطيب الحلمة بلبن الثدي، وكذلك الإرضاع مرات كثيرة يساعدان على منع تقيح الحلمة، كما يساعد ذلك في الحالات التي تكون الحلمة قد تقرحت بالفعل.

ومن المهم أيضاً التأكد من أن الطفل في وضع صحيح عند مص الحلمة، وينبغي أن يأخذ الرضيع في فمه أغلب الهالة المحيطة بالحلمة وليس الحلمة وحدها وتغيير وضع الطفل في الرضعات المتتالية يساعد أيضاً في هذا الصدد إذ تضغط لثة الطفل حينئذ على أجزاء مختلفة من الحلمة.

أما إذا كان الألم شديداً جداً على الأم بحيث يمنعها من الإرضاع،فعليها أن تعصر لبنها بيدها أو بالشفاطة إلى أن يلتئم التقرح، وعليها أن تعطي اللبن الذي عصرته إلى طفلها مستخدمة كوباً وملعقة أو أية أدوات إطعام أخرى شائعة الاستعمال.

- **أمور ينبغي تذكرها:**

1- المرأة التي تحمل للمرة الأولى في حاجة إلى تثقيف خاص، وإلى المساندة والتشجيع كي تتمكن من الرضاعة الطبيعية.

2- إذا صادفت الأم صعوبة في التمكن من الرضاعة الطبيعية فينبغي تسهيل اتصالها بالأمهات اللائي يمارسن الرضاعة الطبيعية بنجاح

3- ينبغي للأسرة والأصدقاء مساعدة الأم في العناية بوليدها الجديد وفي القيام بالأعمال المنزلية.

4- إذا احتاجت الأم إلى مساعدة إضافية في المنزل، فينبغي على العامل الصحي أن يسهل اتصال الأسرة بالخدمات الاجتماعية الملائمة.

5- إذا كان للأم حق الانتفاع بامتيازات الولادة، فعلى العامل الصحي أن يساعدها في اتخاذ الإجراءات اللازمة.

6- ينبغي تعريف الأسرة بخدمات صحة الأم والطفل ودور الحضانة.

7- يجب عدم إشعار الأم التي لا تستطيع الإرضاع أو التي تقرر ألا تفعل ذلك بأنها مخطئة.

8- قد تنتج بعض الأمهات ضعيفات التغذية قدراً أقل قليلاً من اللبن غير أن نوعية هذا اللبن تكون جيدة من حيث قيمته الغذائية ومنعه للعدوى، وينبغي للعامل الصحي تقصي سبب سوء تغذية الأم وقد يحتاج إلى إيجاد الطرق والوسائل الملائمة لتزويد هؤلاء الأمهات بالأغذية التكميلية.

9- إذا لم تكن الأم على علم باحتياجاتها الغذائية أو أحيطت بمعلومات خاطئة عن ذلك فينبغي للعامل الصحي أن يرشدها إلى التغذية الصحيحة.

10- إذا لم يكن في مقدور الأسرة توفير الغذاء الكافي للأم المرضعة، فينبغي للعامل الصحي أن يحاول الحصول لها على الأغذية التكميلية، إن وجبة إضافية واحدة في اليوم تكفي.

11- إذا كان الطفل غير قادر مؤقتاً على الرضاعة من ثدي أمه، فينبغي أن تعصر الأم لبنها وتعطيه للطفل باستعمال كوب وملعقة أو أية أدوات إطعام أخرى شائعة الاستعمال.

12- إذا قلت الرضاعة الطبيعية أو انقطعت لفترة من الزمن وتوقف تدفق اللبن، فينبغي أن تدع الأم وليدها يمص ثدييها مرات كثيرة قبل إعطائه أي غذاء آخر، ويمكن بهذه الطريقة استئناف الرضاعة الطبيعية وسرعان ما تتمكن الأم من إرضاع وليدها من لبن ثديها فقط.

13- ينبغي أن يكون الفريق الصحي مستعداً دوماً لتقديم النصح والمساعدة للأم المرضع أياً كانت الصعوبات.

14- إذا ما استخدمت العقاقير أثناء الولادة، فقد يتطلب بدء الرضاعة الطبيعية وقتاً أطول وينبغي إحاطة الأم علماً بذلك حتى لا تقلق، كما ينبغي تشجيعها كذلك على أن تبدأ في الرضاعة الطبيعية في أقرب وقت يكون الإرضاع فيه مأموناً ومص الطفل للثدي هو الذي ينبه تدفق اللبن.

15- إذا كان الطفل مضطرباً ولا يزيد وزنه بالقـدر الـكافي،فينبغي للعامل الصحي أن يتحقق من قيام الأم بالإرضاع على الوجـه الصحيح.

16- ينبغي عدم التوصية بالأغذية التكميلية إلا حين يبـدو جليـاً أن الأم لا يتوافر عندها اللبن الكافي، وينبغي دائماً أن ترضـع الأم طفلـها قبـل إعطائـه أي طعـام آخر،وينبغـي الاسـتمرار في الرضاعة الطبيعية طالما كان ذلك ممكناً نظـراً لأن لـبن الأم لا يزال أكثر الأغذية قيمة وأهمية على الإطلاق لتغذية الطفل.

17- إذا لزم استخدام بدائل للبن الأم أو تركيـبات غذائيـة فمـن الضـروري أن تعلـم الأم جيـداً كيـف تسـتخدمها لغـرض التغذية التكميلية،ينـبغي أن تستعمل دائمـاً الأكواب والملاعـق أو أية أدوات إطعـام أخرى شائعة الاستعمال نظـراً لأن هـذه الأشياء سهلة التنظيف.

18- من الناحية المثاليـة ينبغـي ألا تسـتعمل الزجاجـات وحلماتهـا نظـراً لأنها صعبة التنظيـف وسـهلة التلـوث، فـإذا استعملت هذه الأشياء، فإنه يجب تعقيمها عقب كل استعمال.

19- الطفل الذي يرضع من الزجاجة قد يمتنـع عـن الرضـاعة مـن ثدي أمه قبل الأوان.

20- إذا أدخل الطفل إلى المستشفى، فينبغي تزويد أمه بالتسهيلات التي تمكنها من مواصلة إرضاعه رضاعة طبيعية.

21- إذا حدث أن احتقن ثديا الأم، فينبغي أن ترضع طفلها لفترات أقصر ومرات أكثر.

22- إذا أصبح الطفل غير قادر مؤقتاً على الرضاعة من ثدي أمه فينبغي أن تعصر الأم لبنها وتطعمه للطفل باستخدام كوب أو ملعقة أو أية أدوات إطعام شائعة الاستعمال.

23- قد تحتاج الأم إلى تعلم كيفية عصر لبن الثدي.

24- إذا تكون خراج بالثدي، فينبغي أن يتأكد العامل الصحي من أن الأم تلقى العناية الطبية اللازمة.

25- في حالة الحلمة المتقرحة أو المتشققة من المهم التأكد من أن الأم تمسك بوليدها في الوضع الصحيح للإرضاع، وأنها تستخدم الأسلوب الملائم.

26- ينبغي أن ترضع الأم طفلها أولاً من الثدي ذي الحلمة الأقل تقرحاً.

إرشادات في رضاعة الطفل

اتفق العلماء والأطباء على أن حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل حديث الولادة،ويجيب طبيب الأسرة اليوم على أسئلة الأمهات التي وصلت إليه في هذا المجال:

كيف أعرف أن ثديي معد لإرضاع طفلي؟

عليك أن تخبري طبيبك الخاص قبل الولادة بثلاثة أشهر برغبتك في إرضاع طفلك بهذه الطريقة، وسوف يقرر لك برنامجاً خاصاً لكي تتمكني من ذلك، والحقيقة أن كل أم يمكنها أن ترضع وليدها بثديها إلا في بعض الحالات النادرة منها إصابة الأم بأمراض القلب أو الكليتين أو الكبد، أو إصابة الثديين ببعض الجراثيم وغير ذلك.

متى أبدأ في إرضاع طفلي؟

إذا كان طفلك في صحة جيدة يمكنك إطعامه بعد عدة ساعات من ولادته، وكلما كانت أولى رضعاته مبكرة، ساعد ذلك في زيادة كمية اللبن في ثدييك.

كيف يكون وضع طفلي أثناء الرضاعة؟

اجلسي في الوضع الذي يناسبك،وضعي طفلك في تجويف ذراعيك ثم قربيه من صدرك وامسكي طرف ثديك بين إبهامك وسبابتك وقدميه إلى فم طفلك، واحرصي على أن يكون لسانه تحت الحلمة تماماً،واحذري أن تقطعي تنفسه بسد فتحتي أنفه بجسم الثدي (يحدث ذلك كثيراً عندما يكون حجم الثدي كبيراً).

- **ما عدد المرات التي أرضعه فيها يومياً؟**

أنا لا أنصحك يا سيدتي بأن توقظي طفلك من نومه لكي ترضعيه - وعليك أن تتبعي حاجته التي تنظم تلقائياً، وستجدين أنه يعرف تماماً كيف يعبر عنها، ويجب إعطاء الطفل - في المتوسط - سبع رضعات كل يوم خلال الشهر الأول، ثم ست رضعات ثم أربع رضعات، ويأخذ الطفل 90٪ من حاجته في كل رضعة خلال الدقائق الأولى فقط، ولذلك يجب ألا تطيلي فترة الرضعة الواحدة عن 15 أو 20 دقيقة،ويجب أن تغيري الثدي في كل رضعة.

- **متي يجب عليّ أن أزن طفلي؟**

يجب أن تزني طفلك بعد الولادة في الأيام الأولى قبل وبعد كل رضعة حتى تتأكدي إذا كان اللبن الذي لديك كافياً لوجبته، أم لا، وإذا اكتسب من 25 إلى 30 جراماً يومياً يمكنك أن تزنيه مرة كل ثلاثة أيام خلال الشهور الأولى، ثم مرة بعد ذلك كل أسبوع.

- **ما هي المشاكل التي يمكن أن أواجهها أثناء فترة الرضاعة؟**

لا شك أن هناك بعض المشاكل الصغيرة التي قد تقابلك أثناء تلك الفترة، ففي الشهر الثاني من عمر الطفل قد تقل كمية اللبن التي تتجمع في ثدييك، وإذا قلت كمية اللبن بنسبة كبيرة (120 إلى 140 جراماً يومياً) فلن يكتسب طفلك وزنه المناسب، ويكون من الأفضل أن تعتمدي على اللبن الصناعي،أما إذا كان النقص طفيفاً أمكنك أن ترضعيه من ثديك مرة ومن الزجاجة بالتوالي، وسوف ترين أن هذا الحل سيكون مناسباً إذا كانت قنوات إفراز اللبن في ثدييك ضيقه،أو كان الطفل يعاني من صعوبة الرضاعة منهما، أما إذا كانت كمية اللبن متوافرة في ثدييك أكثر من اللازم، فلا تعطي طفلك إلا ثدياً واحداً، واحذري محدودة حتى ينتظم إفراز اللبن تلقائياً.

أما إذا كان احتقان ثدييك باللبن الغزير يسبب لك ألماً، فعليك أن تستخدمي "شفاط اللبن" لكي تتخلصي من اللبن الزائد واجمعيه لكي تقدميه لإحدى دور رعاية الأمومة والطفولة حتى تستفيد منه في إرضاع أطفال الأخريات.

- **هل يجب عليّ أن أتبع نظاماً خاصاً في طعامي؟**

نعم يجب أن يكون غذاؤك متنوعاً وغنياً بالكالسيوم وعليك أن تشربي كثيراً من السوائل، وتجنبي الكحوليات والتدخين وكل أنواع الطعام التي تؤثر في مذاق اللبن الطبيعي،مثل الكرنب والخرشوف وغيرهما، ولا تتناولي أي عقار إلا بأمر الطبيب.

- **كيف اعتني بثديي أثناء فترة الرضاعة؟**

لكي تمنعي التشققات التي تحدث عادة حول الحلمة، يجب غسل هذه المنطقة بالماء الغلي قبل كل رضعة، ثم تدهني هذه المنطقة – بعد الرضعة- بكريم خاص ملين الجلد (يتكون من الجلسرين والكحول والماء) ويجب أن تضعي قطعة من منسوج خفيف بين الحلمة وبين رافع الصدر السوتيان) واحذري استخدام الشاش في ذلك لأنه يساعد على خلق التشققات،ولا تستخدمي الصابون في تنظيف ثدييك،وإذا لاحظت احمرار لونهما أو ارتفاعاً في درجة حرارتك، فعليك إخبار الطبيب، إن الرضاعة لا تفسد جمال صدرك، لأن حجم الثديين سيعود إلى وضعه الطبيعي بالتدريج عندما يحين موعد فطام طفلك.

- **متى يجب عليّ أن أفطم طفلي؟**

إن فطام الطفل ليس معناه قطع رضاعته كما يعتقد الكثيرون،بل يقصد به إدخال أنواع خارجية من الأطعمة بجانب لبن الأم، إن الميعاد الأمثل لفطام الطفل هو الشهر السادس، لأن الفطام إذا تأخر عن هذا الموعد فسوف يزيد من تعلق الطفل بأمه وارتباطه بها أكثر مما ينبغي، وربما رفض أي طعام يقدم له بعد ذلك.

ولكي تفطمي طفلك أن تبدلي إحدى رضعاته برضعة من اللبن الصناعي (وتفضل رضعة السادسة مساءً) ثم ارفعي عدد الرضعات الصناعية تدريجياً إلى أن يتم فطامه نهائياً،ويجب ألا يفطم الطفل في فترة أقل من خمسة عشر يوماً، وإلا فسوف يتعرض لقلب نظامية الفسيولوجي والنفسي في وقت واحد.

- **كيف يمكنني إرضاع أثناء العمل؟**

- في الواقع أن هناك – في بعض البلدان – يبيح القانون ساعة يومياً لإرضاع الطفل لمدة عام كامل منذ تاريخ الولادة، وتقسم هذه الساعة إلى نصفين، أولهما في الصباح والآخر في المساء، ولذلك يزيد عدد العاملات فيها عن مائة – تخصص بها حجرات خاصة لإرضاع الطفل.

الرضاعة الطبيعية طفولة سعيدة وشباب دائم كبرى لكل من جمعاء:

تعتبر الرضاعة من ثدي الأم نعمة ألهية، الأم والطفل والأسرة والمجتمع والإنسانية.

فبالنسبة للأم: توثق رضاعة الطفل الثدي بين الأم وبنيها وتصبح الأم هي قاعدة الأسرة المتينة الملتحمة بأبنائها برباط يستمر في مدى الحياة.

كما أن مص حلمة الثدي يمنح الأم سعادة كبرى خصوصاً عندما تضع طفلها على ثديها عقب الولادة، فتكون الرضاعة هي جائزتها الكبرى على ما عانته من تعب الحمل والولادة.

ومص الحلمة يساعد على إفراز اللبن فور الولادة، ويساعد على عودة الرحم لحجمه الطبيعي، ويقلل من النزيف الذي يحدث عقب الولادة، وبذلك تحتفظ الأم بحيويتها كما أن رضاعة الثدي تقلل من نسبة حدوث سرطان الثدي كما أثبتت الإحصائيات المقارنة بين حدوثه في كل من أمريكا واليابان.

والرضاعة أيضاً تعيد للأم رشاقتها، فهي تستهلك الشحوم الزائدة التي اختزنها الجسم خصيصاً، ليمدها بالطاقة التي تستخدمها في إفراز اللبن.

وأخيراً وليس أخراً.. فإن الرضاعة لمدة سنتين كما أمر الله سبحانه وتعالى تباعد بين فترات الحمل وتعتبر مع بعض الوسائل الموضعية البسيطة

من أفضل وسائل تنظيم الأسرة حتى يستطيع الصغير أن يأخذ حقه من عناية ورعاية أسرته.

فإن الطفل يرضع الحنان والإنسانية مع لبن الأم،والتصاق الوليد بجلد أمه بعد الولادة وإحساسه بالدفء وبنبضات قلب الأم وبريق عينيها وسماعة صوتها مناغية كل هذا يغرس في عقله الباطن إحساساً بالشعور بالأمان والطمأنينة والحنان كما يربي في اللاشعور حب الجمال والعذوبة .

أما بالنسبة للمجتمع والإنسانية:

فنحن نعتقد أن الإنسان الحق إنسان حتى في خصومته، وحروبه، ونعتقد أن مثيري الحروب ومجرميها لم يرضعوا من أمهاتهم وإلا كانوا إنسانيين، حتى في شرورهم وحروبهم فلا يقتلون الأطفال والشيوخ والنساء.

من هنا ننصح كل الأمهات بضرورة إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية من لبن الأم من أجل صحة أفضل وطفولة سعيدة وشباب دائم.

ونحذر الأمهات أيضاً من استعمال الألبان الصناعية في إرضاع أطفالهن لما تسببه من مضاعفات مرضية تهدد سلامة أطفالنا الصحية والنفسية والعصبية.

ولكل ما تقدم وحرصاً على سلامة أكبادنا من أنه مضاعفات مرضية يجب على كل الأمهات إرضاع أطفالهن من صدورهن، فصدر الأم ينبوع الخير والصحة والسعادة للأم والطفل والمجتمع.

العودة إلى ثدي الأم

ما اعتبر قبل فترة من الزمن تخلفاً عاد ليصبح الآن "موضة"إذ إن النساء عدن يرضعن أطفالهن من صدورهن، كما كانت تفعل سابقاً أمهاتهن، إن حليب الأم هو أحسن وأفضل غذاء صحي للطفل، وقد أدرك الأطباء في كل إرجاء العالم منذ فترة طويلة بأنه لا يوجد شيء أفضل من ذلك للطفل الرضيع،كما أنه لا يمكن الاستعاضة عن حليب الأم بأي شيء آخر، ومع ذلك فقد ثبت لطبيب الأطفال البروفسور الدكتور "كورت نيتش" من جامعة هانوفر في ألمانيا الاتحادية أن عدد الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن قد تضاءل جداً وكذلك مدة الرضاعة في السنوات الأخيرة في كل الدول المتقدمة والمتطورة.

وينصح البروفسورنيتش الأمهات بإلحاح أن يتذكرن ويعدن إلى الطريقة الطبيعية في تغذية الرضيع، وغالباً ما تكون الرفاهية الصرفة هي السبب الرئيسي الذي يدفع الأم الشابة لاستعمال أغذية الأطفال الجاهزة، علماً أن الأخيرة من الوجهة البيولوجية الغذائية تشبه إلى حد قريب حليب الأم،ولكن ميزات حليب الأم الكبيرة هي أنه خال من الجراثيم ومركب تركيباً ممتازاً وأن الغذاء الوحيد الذي يناسب كافة مراحل النمو عند الطفل الرضيع.

ومنذ عشرات السنين تأكد لـدى الجميع بأن حليب الأم يحتوي أيضـاً على مواد مقاومة هامة، وهكذا مثلاً أن الأطفال الذين رضـعوا حليـب الأم نادراً ما يعانـون مـن أمـراض الأمعاء على خلاف أولئك الذين لم يرضـعوا حليب أمهاتهم.

أيضاً بنـوع ثقيل من حساسية البروتين إن ظهور مثل هذه الحساسـيات التي تتطور إلى نوع مـن الأكزيما والحكـاك تفردهـا لجنـة الصـحة العالميـة إلى أغذية الأطفال المعلبة.

ويضاف إلى ذلك الناحيـة النفسـانية هـي بأجمعهـا إلى جانـب حليـب الأم، فقد يرهن الأطباء أن الأمهـات المرضـعات أسعـــد روحـاً ونفسـيتهن أكثـر اتزانـاً وأجسـامهن أكثـر صـحة مـن الأمهـات اللـواتي لا يـــرضعن أطفالهـن، فالتمـاس الجسماني يخلق بين الأم والطفل علاقة ودية ورباطـاً لا تنفصم عراه أبداً.

ثم إن النسـاء اللواتـــي أرضـعن أطفـالهن نـادراً مـا يصـبن بسـلاطان الثدي، وهذا ما يشدد في تأكيد الطبيب النسائي الشهير البروفسـور الـدكتور "جيرهـارد دونيـغ" مـن جامعـة ميـونيخ في ألمانيـا الاتحادية،بالإضـافة إلى كـل ذلك،فإن الأطفال الذين رضعوا من حليب أمهاتهم ينمون بصـــورة صـحية أكثر، فهم أقل تعرضاً كمشاكل عسر الهضم واضطراباته وللإصـابة بكسـاح الأطفـال، وهـم نـادراً مـا يصـابون بـالأمراض المعديـة والالتهابـات مثـل التهابات السـحايا والتيفوئيـد أو التهـاب الـرئتين، عكـس أولئـك الـذين

ترعرعوا على زجاجات الحليب المصنع، وقال أحد الأستاذة في المؤتمر الطبي المنعقد مؤخراً في ميونيخ وهو البرفسور "أرهاردت شميدت"، بالإضافة إلى ذلك، فإن لجنة خبراء من مؤسسة الصحة العالمية حذرت مؤخراً بحجج دافعة من إن الحليب الاصطناعي في العلب أو الزجاجات التي تستعمل لكثير من الأطفال.

فإلى جانب النقص المبكر في الكالسيوم لدى الأطفال، الأمر الذي يعاني منه الكثيرون منهم فإن كليتي الطفل الذي يتناول حليب المعلبات والزجاجات تكون أيضاً مثقلة للغاية حيث أن مائة وحدة من حليب البقري تحتوي على 3.5 وحدات من البروتين، في حين أن مائة وحدة من حليب الأم تحتوي فقط على 1.3 وحدة البروتين ولذلك يجب دائماً زيادة الماء إلى غذاء أطفال الزجاجات.

والتغذية المفرطة للطفل بحليب البقر بإمكانها أن تكون السبب لنوع من البدانة عند الطفل ويتسبب من جامعة دوسلدورف، بأنه لم يمر عليه حتى الآن أي طفل رضع من حليب أمه مصاب بتشويش في التغذية.

وهذا ليس بغريب، إذ أن حليب الأم يتطابق تماماً مع متطلبات الرضيع الغذائية، وهكذا فإن حليب الأم يحتوي في الأيام الأولى من الولادة على الكثير من المواد الواقية حيث لا يكون لدى الطفل الرضيع خلال هذه الفترة جهاز دفاع ضد مسببات الأمراض أما خشية النساء من أن الترضيع من الممكن أن يكون مضر للأم أو للطفل، فهذا بحسب رأى

الأطباء كلام هـراء في هراء، وهكذا مثلاً فإن شكل النهد الجميل لا يعـاني من الترضيع، كما يـؤدي الناس دائماً بل من حالة الحمل، علماً أن الأطبـاء قد أكدوا أن الإرضاع يساعد على إعادة الثديين إلى وضعهما الأصلي.

هذا عدا عما للاتصال الوثيقة أثناء الرضاعة مـن أثـر في إنمـاء وتمـتين العلاقة بين الأم والطفل، يقول عالم النفس البروفسور "هورست سيلينغ" مـن مركز قسم الأطفـال في جامعـة ميونيـخ:إن الأطفـال الـذين يرضـعون مـن ثـدي الأمهات هـم أقل صراخاً وفي غاية الظرف، ولقـد اتضـح لـه أيضـاً بعـد خبرة طويلة بأن هؤلاء الأطفال بعد خمس سنوات من وقت الرضـاعة، يمتـازون بالذكاء عن الأطفال الذين تغذوا من زجاجات الحليب، وكذلك أثبتت المراقبـة أن هـذا النوع لم يسجل اضطرابات مسلكية فيسن التاسعة من أعمـارهم إلا نادراً.

وقد اتضح بعد كل الدعاية التي قام بـها الأطبـاء أن نسـبة المرضـعات لأطفالـهن قـد ازداد كثيراً عن ذي قبل، ففي مستشفى جامعة غويتنفن مـثلاً ارتفعت نسبة الأمهات المرضعات من 25 بالمائة إلى 95 بالمائة.

وقد دل إحصاء أعد في ألمانيا أن أماً من ثـلاث ترضـع شـهراً واحـداً بعد الولادة، وواحدة من سبعة عشر أم ترضع طفلها ثلاثة أشهر !!

ولذا يطالـب الأطباء بتمديد قانون حمايـة الأمهـات ثلاثـة أشـهر علـى الأقل يقول البروفسور إيفريبيـك حـول هـذا المـوضوع، أنـك لا تجـد أي

فلاح يضع بقرته الحلوب بعد الولادة أمام المحراث، ولكن عند البشر فإن الأم مرغمة على العودة إلى العمل بعد ثمانية أسابيع !!!

عندما تتوقف الرضاعة

من الطبيعي أن يرضع المولود اللبن ... ولكن من الضروري أن يضاف إلى هذا اللبن مجموعة من المواد الغذائية حتى يحصل الطفل الرضيع على كل احتياجات جسمه.

فإذا حدث ذلك أصبحت الفرصة متاحة أمام المولود الذي حصل على غذائه كاملاً لينمو بطريقة سليمة، سواء كان ذلك عقلياً أو جسدياً.

ولكن ماذا يأكل قبل أن تتوقف الرضاعة وبعد أن تنتهي؟

وزن الطفل حديث الولادة يكون حوالي ثلاثة كيلو جرامات في المتوسط ولكن خلال الأيام الأولى من عمر الطفل ينقص وزن الطفل عن هذا المتوسط، والسر في ذلك أنه يفقد بعض الماء، وكذلك لعدم حصوله على لبن الرضاعة من الأم، وهكذا يضطر المولود إلى الحصول على احتياجاته من السعرات بحرق الجليكوجين والدهن المختزن بجسمه.

وما أن يبدأ المولود في الحصول على لبن الرضاعة حتى يأخذ وزنه في الزيادة تدريجياً.

وعند اليوم العاشر من عمر المولود يستعيد وزنه عند الولادة، وفي نهاية الشهر السادس يتضاعف وزنه،وبانتهاء العام الأول يكون وزنه قد

بلغ ثلاثة أضعاف وزنه عند يوم ولادته، أي حوالي 11 كيلو جراماً في المتوسط ويمكن أن نقول هذه الحقيقة:

تؤثر تغذية الطفل خلال السنة الأولى من عمره على تكوينه الجسمي، والعقلي والنفسي أيضاً.

وقد وجد بالتجارب أن الغذاء الفقير في البروتين يؤثر على تكوين النسيج العصبي، وهنا تتآكل الخلايا العصبية وتحل محلها أنسجة ليفية لا تؤدي وظائفها العصبية.

والتغذية الكاملة تضمن تكوين الأجسام المضادة في جسم المولود، معنى ذلك أن تزيد قدرته على مقاومة الأمراض.

كذلك إذا اكتمل ما يأخذه الطفل من الفيتامينات زادت قدرته على مقاومة الميكروبات، والذي يجب أن تعرفه كل أم أن اللبن هو الغذاء الرئيسي للطفل، فهو سهل الهضم، ويناسب تغذية الطفل في مرحلته الأولى من العمر.

ولكن يجب أن نعرف هذه الحقيقة:

يحتاج الطفل بجانب شرب اللبن إلى بعض العناصر الغذائية الهامة التي يجب أن تستكمل حتى يصبح غذاء الطفل كاملاً يفي بجميع الاحتياجات اليومية.

ومن أمثلة ذلك فيتامين (ج) فهو موجود في اللبن بنسبة ضئيلة، حتى هذه النسبة تضيع بعد غلي اللبن.

كذلك ينقص الحديد الذي يلزم لاستكمال بناء بعض مكونات الدم، وبعض أجزاء خلايا الجسم، وهذا الحديد لا يوجد في اللبن.

وفيتامين (د) أن نقصه واضح في اللبن،ويلعب هذا الفيتامين دوراً أساسياً ففي وجوده يتم امتصاص الكالسيوم في الأمعاء،وهكذا يصل إلى العظام ليترسب فيها.

معنى ذلك أن نقص فيتامين (د) يؤدي في النهاية إلى عدم تكلس العظام، وبالتالي إلى الإصابة بلين العظام أو الكساح.

وعلى هذا فالاعتماد على اللبن بمفرده في تغذية الرضيع يعرضه للإصابة ببعض أمراض نقص التغذية مثل تأخر النمو أو الأسقربوط والانيميا والكساح.

ولكن مادام اللبن لا يمكن اعتباره غذاء كاملاً، فما هي الأغذية الأخرى التي يجب أن تقدم للرضيع مع اللبن؟

- منذ نهاية الشهر الأول يجب أن يحصل الرضيع على مصدر غذائي للفيتامين (ج) وخاصة إذا كانت رضاعته صناعية وأهم مصادر هذا الفيتامين: عصير البرتقال والعنب والطماطم .
- حتى نهاية الشهر الثالث يستطيع الطفل أن يحصل على حاجته من اللبن، ولكن مع زيادة النمو والحركة يصبح اللبن غير كاف،وهنا يصبح من الضروري أن يحصل الطفل على غذاء إضافي غير اللبن،هنا تتجه الأنظار إلى هذه الأصناف باعتبارها من أنسب المصادر الغذائية مسحوق الأرز، النشا الذي يضاف إلى اللبن، ويمكن أن يتناوله الطفل في إحدى الرضعات، أو بالملعقة حتى يتعود على طريقة أخرى جديدة للتغذية غير الرضاعة.

وقد لوحظ أن الكثير من الأطفال في بلادنا يتوقف نموهم بعد الشهر السادس من العمر نتيجة لعدم حصولهم على هذا القدر الإضافي من المواد الغذائية نظير النمو والحركة.

بعد الولادة بخمسة أشهر يصبح من الضروري أن يحصل المولود على حاجته من الحديد، والسبب أنه يختزن في كبده الكمية التي تكفيه خلال هذه المدة بعد أن حصل عليها من الأم أثناء وجوده في الرحم.

وهكذا إذا لم يحصل المولود على الحديد اللازم له عندما يصل عمره إلى خمسة أشهر يصاب بالأنيميا.

وأنسب مصدر للحديد: الخضراوات المطهوة المهروسة المصفاة وهكذا يمكن تخليصها من الألياف التي قد تضر بالجهاز الهضمي للطفل الوليد،ويمكن أن تطهى الخضراوات مع الطعام،وبذلك تصبح مصدراً ممتازاً لكل ما يلزم لتكوين كرات الدم الحمراء.

أما صفار البيض فإنه يبدأ في تناوله بعد الشهر السادس، فهو يمده بالحديد وفيتامين (ب) المركب والبروتين.

والبليلة المصفاة من أمثلة الحبوب الكاملة التي يحتاج إليها الطفل فهي مصدر جيد لفيتامين (ب) المركب، والبروتينيات والمعادن، ويبدأ في ذلك بعد الشهر السادس.

وبعد نهاية الشهر التاسع من عمر المولود يمكن أن يتناول اللحم المفروم المطهو جيداً، وكذلك الكبد.

على أنه يجب ملاحظة أن جميع هذه الإضافات تعطى تدريجياً وبقدر صغير في بادئ الأمر، ثم تزداد قليلاً حتى يتعود الجهاز الهضمي على هذا النوع الجديد من الطعام.

فالانتقال المفاجئ في الطعام الذي يقدم للطفل يؤدي إلى إصابته بعسر الهضم والإسهال، وبهذه الطريقة يكون فطام الطفل تدريجياً وكلمة فطام معناها أن يتعود الطفل على تناول الأغذية الأخرى غير اللبن مثل الكبار، ويكتمل الفطام عندما يتوقف الطفل نهائياً عن الرضاعة من الأم.

إلا أنه يلاحظ أن غذاء الطفل بعد الفطام يجب أن يحتوي دائماً على اللبن إذ أنه من العادات الغذائية الضارة أن يتوقف الطفل عن شرب اللبن بعد الفطام، وفي الطبقات غير القادرة وفي الريف حيث البيئة غير صحية فإنه يخشى من تناول لبن البقر أو الجاموس إذ أن فرصة تلوث اللبن بالميكروبات المختلفة مهيأة ولذلك ينصح بتأجيل فطام الطفل إلى بعد السنة الثانية من العمر لأن لبن الأم هو أسلم مصدر للحصول على اللبن في مثل هذه الظروف.

كما يجب ألا يصبح غذاء الطفل بعد الفطام مماثلاً لباقي أفراد الأسرة بل يجب أن يلقى رعاية خاصة فالطفل أكثر تعرضاً للإصابة بنقص البروتين والحديد والكالسيوم والفيتامينات، ولهذا فإن غذاءه يجب أن يكون دائماً كاملاً به البروتين والسعرات والفيتامينات والأملاح المعدنية، على أن يتناول عصير الفواكه واللبن كل يوم مع تجنب العادات الغذائية الضارة مثل تناول الحلوى قبل ميعاد الوجبات إذ أن ذلك يفقده شهيته وقد يحرمه من وجبة غذائية هامة تمده باحتياجاته.

عشر نصائح للأكلات الخارجية:

1- قدمي لطفلك نوعاً واحداً من الطعام في كل مرة،ولا تبدأي بأكلتين أو أكثر فمن ناحية يكون هذا تدريجاً أكثر هدوءاً في تقديم الطعام مما لا يثقل على جهازه الهضمي.

2- لا تزيد لابنك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء إصابته بمرض وخاصة الإسهال.

3- عند تقديم وجبة جديدة يجب أن تراعي أن تكون قبل موعد إحدى الرضعات ؛ حتى يكون الطفل جائعاً جداً بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة؟

4- تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومان ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل أمعائه،فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادي الأولى مثلاً، فلا داعي لأن تزيدها إلى ملعقتين، بل استمري في إعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه.

وقد تصيبه الملعقة الأولى من إحدى الوجبات – كعصير البرتقال أو شوربة الخضار – ببعض اللين، فلا داعي لزيادتها حتى تعتاد أمعاؤه عليها.

5- تزاد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر.

6- قدمي لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقي، فقد تحاول الأم أن تساعد ابنها على تناول شوربة الخضار فتزيد عليها السكر، وهذا خطأ شائع.

7- إذا أصر طفلك على رفض تناول إحدى الأكلات بالرغم من المحاولات الطويلة فلنؤجل هذه الأكلة شهراً ونعيد تجربتها بعد ذلك فتذوق الطفل متغير ولنضرب مثلاً لذلك،قد يكره طفلك الفول مثلاً، فلنجرب الفول النابت، العدس، البازيلاء، الفاصولياء، اللوبياء، وكلها يكون لها نفس القيمة الغذائية وإن اختلفت مع الفول في الطعم.

8- الطفل هو الذي يحدد ماذا يأكل فلا تجبريه على موعد أو على نوع أو كمية هو الأدرى دائماً.

9- الأكلات الخارجية تشجع الطفل أكثر من اللبن،فإن كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رضعة لبن،فلا شك أنه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل إلى خمس أو ست ساعات بعد أكلة شوربة خضار، فلا يضايقك هذا.

10- لا تقارني حجم اللبن بحجم ما يأكل الطفل من أكلات خارجية، فالطفل الذي تعود على أن يتم رضعه ببزازة حجمها

250مم مثلاً، قد لا يأكل أكثر من خمس أو ست ملاعق من الأكلة الخارجية وهذا شيء طبيعي فالموضوع ليس حجماً بل قيمة غذائية.

مائدة الصغار

مائدة طعام الصغار ليست ساحة حرب، ولهذا لا تجبري طفلك على تناول غذاء معين، ولا ترشيه ليأكل، نوعي المائدة بالأطايب المفيدة واتركي له حرية الاختيار.

كل عائلة تقريباً تعاني مشكلة الطفل النيق الذي يصعب إرضاؤه، والذي لا يتناول شيئاً من المأكولات غير الحلاوة والمربى وما إليها.

ويلجأ الآباء والأمهات إلى أساليب مختلفة مثل التهديد والرشوة والضغط في سبيل إقناع الأطفال بتناول الخضار والبقول وغيرها من الأغذية المفيدة، ومع ذلك فإن الكثيرين من هؤلاء الآباء والأمهات حتى الأذكياء منهم ينتهون إلى اليأس من محاولاتهم والاستسلام لنزوات أطفالهم.

ويعود السبب الرئيسي في المشكلة إلى أن طبيعة الطفل تفرض عليه أن يأبى تناول الطعام الذي لم يتناوله سابقاً، وأن نوع رد الفعل الذي يبديه أبواه تجاه تصرفه هو الذي يحدد المستقبل الغذائي للطفل، كأن يسهل عليه

أن يتغلب على مشكلته في ظرف بضعة أسابيع،أو أن ينتهي إلى كراهية بعض أنواع معينة من الأطعمة على مدى الحياة.

الرشوة المضرة

ففي كثير من الأحيان يتصرف الأبوان بشكل غير مقصود وبطريقة تغذي خوف الطفل من بعض الأطعمة، وذلك بالإفراط في إظهار رد فعلهما، ويعود ذلك إلى حرصهما الشديد على تحقيق مصلحة طفلهما ورغبتهما الأكيدة في إقناعه بتناول الطعام.

وغالباً ما تكون للموضوع آثاره السيئة عندما يلاحظ الطفل أنه يستطيع أن ينتصر على أبويه ويؤكد على استقلاليته وذاتيته من خلال الطعام.

ومن الأمور السيئة جداً أن يلجأ الأبوان إلى رشوة طفلهما بنوع محبب من الأطعمة في سبيل إقناعه بتناول نوع آخر، كأن تعد الأم ابنها بطبق من الحلويات إذا أكل طبق الجزر، فمن شأن هذا أن يزيد من كراهيته للجزر أو الطعام الذي يريد الأبوان منه أن يتناوله، وأن يزيد من محبته للطعام الذي يقدم له على سبيل الرشوة.

فالطفل في هذه الحالة يفكر على النحو التالي: لا بد أن الجزر سيئ وإلا فلماذا تعطيني أمي مكافأة لأتناوله، وينتهي الأمر إلى أن تضطر الأم إلى تقديم كمية أكبر من الحلويات لطفلها مقابل أن يتناول كمية أقل من

الجزر، إن اتباع طريقة الرشوة لا يؤدي إلا إلى تصعيد حدة الخلاف حول مسألة الطعام بين الأم وطفلها.

وبدلاً من ذلك فإن أفضل طريقة لمساعدة الطفل في قضية التغلب على مخاوفه من الطعام الجديد بسيطة جداً، وتتلخص في رؤية الطفل لأبويه وهما يأكلان الأغذية المفيدة القبول الخضراء مثلاً، فمن شأن هذا أن يحطم مقاومة الطفل للأغذية الجديدة دون أن يضطر الأبوان إلى إرغام طفلهما على تناول تلك الأغذية، ومع أن هذه الطريقة قد تستغرق وقتاً طويلاً نسبياً،إلا أنها تفيد في نهاية الأمر، حتى بالنسبة للأطعمة الغنية بالتوابل والتي يكرهها معظم الأطفال.

ومع ذلك فإن هذه الطريقة تستلزم من الأبوين مقداراً كبيراً من الصبر حتى تثمر جهودهما،وغالباً ما يجد الأبوان صعوبة في اتباع هذه الطريقة البسيطة والمعقولة، إلا أن النتائج الرائعة في نهاية الأمر تنسي الأبوين العناء الذي تكبداه في سبيل الوصول إلى هدفهما.

كثيراً ما يفقد الأبوان أعصابهما ويشعران بالقلق الشديد بسبب شعورهما أن طفلهما لا يتناول كفايته من الطعام،وعلى الأخص كفايته من الأغذية المفيدة

ولكن الواقع يثبت أن أطفال الطبقة المتوسطة نادراً ما يصابون بسوء التغذية، وما لا يدركه الأبوان هو أن حاجة الطفل من الطعام هي مقادير بسيطة من المواد الغذائية، وأنه ليس بحاجة إلى أن يتناول شيئاً من

كل من المجموعات الغذائية في كل وجبة، وما يجب أن يعرفه الأبوان بشكل مؤكد هو أن الطفل يستطيع أن يتناول حاجته من المواد الغذائية والوحدات الحرارية على مدى أربعة وعشرين ساعة.

وثمة قاعدة بسيطة يمكن اتباعها في هذا المجال،وهي أن تعطي الطفل ملعقة من الطعام لكل سنة من سنوات عمره،وهذا يعني أن الطفل في السنة الأولى من عمره يجب أن يتناول ملعقة من البقول وملعقة من اللبن، وأن الطفل في السنة الثانية من عمره يجب أن يتناول ملعقتين وهكذا،وعندما يصبح الطفل في سن المدرسة، فإن حاجته اليومية تتغير بشكل جذري.

ومن المعلوم أن الأطفال يحتاجون إلى نصف الوحدات الحرارية اللازمة للبالغين، فالطفل في السنوات الثلاث الأولى من عمره بحاجة إلى ألف وثلاثمائة وحدة حرارية يومياً، وإلى ألف وسبعمائة وحدة حرارية في السنوات الثلاث التالية، إلى 2400 وحدة حرارية من السابعة حتى العاشرة، ومع ذلك فإن هذه الأرقام تقريبية فقط، ولا تعني الشيء الكثير بسبب حدة الفروق الفردية بين الأطفال الذين هم في نفس العمر ومن نفس الجنس.

ومع أن أطفال الطبقة الفقيرة قد يعانون بالفعل أمراض سوء التغذية أو نقص التغذية إلا أنه لا داعي للقلق بالنسبة لأطفال العائلات من الطبقة المتوسطة، فإن المشكلة الأساسية بالنسبة لهؤلاء الأطفال هي

البدانة،وأن تحريض هؤلاء على تناول المزيد من الطعام ليس إلا سعياً وراء المشاكل الصحية في المستقبل.

ومما يسهل الأمور أن الطفل قادر على أن يحدد بشكل طبيعي ما يكفيه من المواد الغذائية، وهو يعرف على العموم متى يجب أن يأكل ومتى يجب أن يتوقف، وربما كان تنظيمه لموضوع الطعام أفضل من الكبار، فإن الطفل قادر على تنظيم غذائه بشكل جيد إذا ترك وشأنه، ولكن الآباء والأمهات كثيراً ما يتسببون في المشاكل عندما يأمرون أطفالهم أن يأكلوا في وقت لا يشعرون فيه بالجوع.

ولا يعني هذا أن الطفل البدين هو ضحية الضغط الأبوي على طاولة الطعام، فإن دور العوامل الأخرى في الموضوع معروف مثل الاستعداد الوراثي وقلة النشاط الحركي والإدمان على مشاهدة التلفزيون، وما يتبع ذلك من الخمول الجسماني وتدني درجة إحراق الوحدات الحرارية، بالإضافة إلى الإعلانات التجارية التي تدعو إلى الحلويات اللذيذة الخالية من المواد الغذائية المفيدة.

ومع أنه قد يكون من الصعب إبعاد أطفالك عن مشاهدة التلفزيون ، إلا أن بإمكانك حتماً أن تمنع البرامج التلفزيونية من أن تملئ عليك مشترواتك، وكل ما عليك أن تفعله في هذا المجال هو أن تبقي الأطفال في البيت عندما تذهب للتبضع، فإن معظم الأطفال الذين هم دون السادسة

لا يرغبون بطعام غير موجود في المنزل، وعندما يصلون إلى سن السادسة أو السابعة،فإن عاداتهم الغذائية تكون قد استقرت بشكل راسخ.

طريقة بسيطة مفيدة

إن النصيحة الأساسية في موضوع التغذية هي بسيطة للغاية،اشتر فقط الأغذية التي تريد أن يتناولها أطفالك، وكن قدوة حسنة لهم بتناول الأغذية بنفسك، ولا مانع من أن تعرض عليهم كل شيء،ولكن دع لهم فرصة الاختيار ومع توافر الأغذية المفيدة في المنزل، فإن الأطفال حتى الصغار جداً منهم سوف ينتقون نظاماً غذائياً متوازناً، وذلك بدون حاجة إلى إرشادات الأبوين، ومع توافر الأغذية المفيدة ومع رؤية الأبوين وغيرهما من الكبار يتناولونها،فإن الطفل يميل بشكل تلقائي إلى أن يحذو حذوهم، حتى أنه قد يبذل جهداً خاصاً ليحبب نفسه بتلك الأغذية، فقد لوحظ أن الأطفال المكسيكيين لا يتناولون البهارات الحادة قبل سن الرابعة كما يفعل معظم الأطفال، ومع ذلك فإنهم يحاولون دائماً أن يتناولوها.

ولا ننسى أيضاً تأثير الزملاء فعندما يخالط الطفل زملاء له يتناولون أطعمة لا يحبها عادة، فسوف ينتهي به الأمر إلى رؤية زملائه وهم يتناولون الجزر أو البقول أو ما إليها مع الاستمتاع بها.

وأخيراً يقر أن من الممكن أن يحب تلك الأغذية هو الآخر، فإن للزملاء تأثيرهم الهائل على عادات الطفل.

وربما كانت أفضل طريقة للتأكد من أن الطفل يتناول أفضل الأغذية هو أن تترك الضغط عليه بشكل نهائي، وعلى العموم فليس الأبوان بحاجة إلى أن يفرضا آراءهما في التغذية الجيدة على طفلهما، بل يكفي أن يتيحا له تشكيلة واسعة من الأغذية، وأن يتركاه على حريته بعد ذلك، والأمر الهام والأساسي في الموضوع هو أن تتجنب تحويل مائدة الغذاء إلى ساحة حرب.

كيف تتطور حاسة التذوق

خلال الأشهر الأولى من عمر الرضيع

كيف تتطور حاسة التذوق

خلال الأشهر الأولى من عمر الرضيع

يعتمد الطفل حديث الولادة على حاسة الشم للتمييز بين المذاقات والنكهات المختلفة في الأسابيع الأولى من عمره، حتى تصل حاسة التذوق إلى مرحلة من النضج تجعله أقدر على التمييز بين المذاقات أفضل من الكبار، وحتى بعد بلوغه هذه المرحلة يظل الأنف هو صاحب القرار (بنسبة 90- 95٪)، في تحديد المذاق الذي يمتع الصغير والمذاق الذي يثير استياءه، والسؤال الذي تطرحه معظم الأمهات هو: كيف يمكن ترويض هذه الحاسة وتوظيفها خلال الشهور الأولى من عمر الرضيع؟

عند الولادة يكون الطفل غير قادر عملياً على التمييز بين المذاقات الأربعة المالح، والمر والحامض والحلو، رغم ذلك تسمح له خلايا الشم بالتعرف إلى النكهات الحلوة من بين بقية النكهات وبالترحيب بها مبكراً، وعند عرض قطع من القطن عليه مغموسة في نكهات الفانيلا والحليب والموز، والروبيان والبيض الفاسد،ثبت أنه يرحب بالأنواع الأولى ويرفض النوعين الأخيرين، ليس لأنهما مالحان، وإنما بسبب رائحتهما المنفرة، كما أثبتت تجربة أخرى أن الطفل حديث الولادة يستنشق بلذة قطعة من القطن مغموسة في السائل الأمينوسي مثلاً، بينما يبدي لامبالاة إذا كانت مغموسة في الماء المقطر.

في الأيام الأولى:

بعد ولادته بأيام، يبدأ الطفل في الإتيان بحركات تعبيرية بوجهه ليس لها مثيل، بهدف تعريفك بأفضلياته الغذائية ومساعدتك على التمييز بين ما يحب ويكره من أطعمة،فالأطعمة الحلوة تجعله يقلص زوايا فمه وكأنه يريد أن يبتسم، ثم يعود لضم شفتيه لمعاودة المص من جديد، أما الأطعمة المرة والحامضة فتجعل أنفه ينكمش وجفونه تغمض، من هنا نستنتج عادة أن الطفل يولد ولديه ميل غريزي للأطعمة الحلوة، والأخطر من ذلك أن الطعام حلو المذاق يمد الطفل بالمتعة نفسها التي تمده بها عملية الرضاعة، وقد يؤدي ذلك إلى استغنائه عن الرضاعة واستسهاله تناول الأطعمة الحلوة، ويحول دون ذلك ما يشعر به من تقارب حسي ونفسي مع الأم أثناء الرضاعة، وما تتبادله معه من نظرات دافئة وكلمات حانية.

يقول باتريك تونين اختصاصي تغذية الرضع: معظم أنواع حليب الأطفال تكون ذات مذاق مر، أو على أقل تقدير لا تحتوي على أي نسبة سكر، رغم ذلك نجد أن الأطفال يشربونها دون مشكلات،وبصفة خاصة تلك الأنواع التي تستخدم كعلاج والتي تعطي للأطفال المصابين بالحساسية من حليب الأبقار كما ينصح اختصاصيو التغذية الأمهات بعدم الإسراف في استخدام السكر عند إعداد أطباق الحلوى الخاصة بهم، حتى لا تسبب لديهم نوعاً من الإدمان فيظلوا يعتمدون على السكر طوال حياتهم.

6 شهور:

في هذه السن يكون الأطفال عادة أقدر منا على تحديد تفاصيل مذاق كل طعام على حدة، لأنه إذا كانت ألسنتنا مملوءة بالخلايا اللاقطة التي توصل المعلومات المتعلقة بالمذاق إلى الدماغ، فإن هذه الخلايا لا تملأ لسان الطفل فحسب وإنما تملأ أيضاً التجويف الفمي بالكامل لديه، لذلك فقد ثبت بالتجربة أن الطفل الذي اعتاد منذ الصغر على شرب الماء محلى،لا يمكنه بعد ذلك شرب الماء العادي حتى يبلغ سناً متقدمة،كما ثبت أن بعض الأطفال لا يحتاجون لأكثر من حبة واحدة من السكر ليعرفوا أنهم يتناولون أطباقاً حلوة،بينما يحتاج البعض الآخر إلى حوالي 500 حبة ليتحقق الغرض نفسه، رغم ذلك لا يمكن القول أن الوقت أصبح متأخراً، فالفرصة مازالت مواتية في هذه السن لتعديل عاداته الغذائية وخفض نسبة السكر في طعامه تدريجياً، والشيء نفسه يقال بالنسبة إلى الملح والأطعمة المالحة.

12 شهراً:

عندما يبلغ الطفل عامه الأول تستقر مذاقاته وميوله الغذائية ويصبح من الصعب تغييرها، بينما ينمو في هذه السن وعيه بعنصر آخر،وهو قوام الأطعمة المختلفة، فالطفل منذ الولادة يحتكم على لاقطات ميكانيكية تقوم بتقدير نسبة المقاومة التي يلاقيها كل نوع من أنواع الأطعمة في فمه.

وفي هذه السن 12 شهراً تجري العملية بحدة ودقة أكثر بفضل الأربطة التي تثبت الأسنان في اللثة (حتى لو كانت الأسنان لم تنبت بعد) والتي

تحتوي كل منها على ألفي خلية لاقطة، فإذا كان لم يظهر في فمه حتى الآن سوى قاطعين في الفك السفلي وقاطعين في الفك العلوي فهذا يعني أن عدد هذه الخلايا اللاقطة قد بلغ فعلاً 8 آلاف خلية، ما يمده بأحاسيس المتعة والإثارة كلما مر بتجربة جديدة، ويدفعه إلى الإسراع بمد يده إلى كل طعام يراه ورفعه إلى فمه فوراً، لذلك ينصح خبراء التغذية بانتهاز الفرصة لتنويع طعامه والخروج من دائرة الأطعمة المسلوقة والمهروسة، وتقديم الخضار والفواكه له بعد تليينها بضع ثوان إن احتاج الأمر، وكذلك فيليه السمك والدجاج بعد تفتيته وأنواع البسكويت المختلفة.

18 شهراً:

إذا قال لك ابن الـ 18 شهراً عن طعام معين: هذا الطعام ليس طيب المذاق، أو أخرج لسانه من فمه تعبيراً عن استيائه،يجب أن تترجمي ذلك بشكل مختلف، وتعلمي أنه يقصد شيئاً آخر وهو أنه يفضل انتقاء طعامه بنفسه، وأنه حتى تأتي هذه اللحظة لن يتذوق أي طعام، لذلك ينصحك الاختصاصيون بتقديم نوعيات متعددة من الطعام له في هذه السن وتركه يختار بنفسه في ما بينها.

قدمي له على سبيل المثال في وجبة الغذاء كميات بسيطة من كل من الخضار التالية: بازيلاء، فاصولياء خضراء ناضجة، جزر مبشور (أو مقطع إلى شرائح وناضج مكعبات طماطم شرائح خيار أو فجل، بحيث لا تشبع إحساسه بالجوع تماماً ليعود بعد وقت قليل ويطلب المزيد.

وينصح خبراء التغذية الأم بعدم الإصرار على تقديم الخضار الخضراء للطفل خلال شهور عمره الأولى خاصة السبانخ، فقد ثبت أنها لا تحتوى على نسب عالية من الحديد كما كان متوقعاً (إذ يحتوى العدس مثلاً على نسبة من هذا العنصر تفوق النسبة الموجودة فيها)،كما ثبت بالتجربة أن جميع الأطفال في جميع أنحاء العالم يكرهون الخضار الخضراء.

تقول إليزابيث كاشدم الاختصاصية في علم التغذية: هذا الرفض يمثل رد فعل من أجل البقاء، فهذه الخضار عبارة عن أوراق أو أغصان أو جذور النبات، أي أنها أكثر أجزاء النبات احتواءً على السموم.

عامان:

من العوامل التي تساعد على إثارة شهية الصغار، تناول الطعام على المائدة مع بقية أفراد الأسرة،فهي فرصة ذهبية للعبث بمحتويات أطباق الآخرين، كما أنها تجعل الطفل يشعر بانتقاله إلى فئة عمرية أكبر وهي الفئة التي يسمح لها فعلياً بتناول كل شيء.

لذلك تنصح اختصاصية التغذية بريجيت بوشه بوضع الطفل على مقعد مرتفع وتركه يشارك أفراد الأسرة وجباتهم ما أن يبدأ في الإلمام بقواعد الجلوس على المائدة وتناول الطعام، حتى يتمكن من تبادل الأحاديث مع بقية أفراد الأسرة.

وتؤكد الاختصاصية:نلاحظ أن معظم المراهقين يعانون من سوء التغذية وبمناقشتهم وجدنا أنهم يفضلون تناول الطعام في التجمعات، والحفلات وبين الأهل والأصدقاء من أجل المشاركة وتبادل القصص والأحاديث، وهذه عادة يجب أن تمارس في سن مبكرة وإلا أصبح من الصعب سنُّها بعد ذلك ، وهذا يفسر تعلق المراهقين بالطعام السريع غير المفيد، الذي يطلق عليه " جانك فوود" وإذا جلس الطفل على الطاولة الأسرية عليك عزيزتي الأم ألا تصري على تقديم الأطباق له بترتيب معين (المالح، الحامض، الحلو..) ودعيه يقوم بذلك على ذوقه الخاص.

خير الكلام عن

الرضاعة والفطام

الرضاعة والفطام

ارضعي طفلك كلما بكى ولا ضرر من إرضاعه أثناء الليل ولا تنسي أرواء ظمئه كلما طلب ذلك من الماء، وحذار من لف رضيعك بالقطن لمنحه الدفء ؛ لأن هذا يضعف مقاومته وحذار من إضافة رضعات صناعية مبكراً وغير صحيح أن هناك أما لبن رضاعتها خفيف ولا تصدقي من يقول أن الفطام في أشهر الصيف خطر،ولا تصدقي من يقول أن أكل البيض خطر،ولا تصدقي أن الفول المدمس خطر على كل الأطفال.

والآن إليك الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ابني دائم البكاء لأنه يريد الرضاعة كل وقت؟

لا تلتزمي بتنظيم الرضعات كل ثلاث ساعات في الأسابيع الأولى، أرضعيه كلما بكى من الجوع، وسوف تنتظم الرضاعة بالتدريج ربما بعد ثلاثين يوماً.. وربما بعد ستين يوماً.

2- جارتي حذرتني من رضاعة الليل حتى لا يتعود عليها؟

طالما الطفل غير منتظم الرضعات أثناء النهار فلا ضرر من إعطائه رضعة أثناء الليل، ولا تنسي أن توقفي هذه العادة الرذيلة بعد 40 يوماً من ولادته.

3- هل هناك عمر معين للطفل لشرب الماء؟

شرب الماء يتوقف على الجو وليس على السن،وفي أشهر الصيف الحارة ننصح بإعطاء عدة ملاعق كبيرة من الماء بين الرضعات منذ ولادة الطفل، لكن يمكن تأجيل إعطاء الماء حتى الشهر السادس، وفي أشهر الشتاء والربيع.

4- الكراوية واليانسون هل هما ضروريان وما أهميتهما؟

هذه السوائل ليست أساسية لأن قيمتها الغذائية محدودة جداً، ولكن يمكن إعطاؤها ليلاً للطفل، وعندما تريد الأم إبطال الرضعات الطبيعية أثناء الليل لإسكات جوعه.

5- ولد طفلي قبل موعده بثلاثة أسابيع هل يجب لفه بالقطن؟

تخطيء الأم في خلط الأمور، إننا لا نعيش في القطب الشمالي المتجمد، إن هذا الأسلوب في لف الطفل بالقطن يضعف مقاومته للجو الخارجي،كما أن القطن يعوق حركته، وفي الصيف يجعله عصبياً وعطشان.

6- ما معنى طفلي مبتسر؟

الطفل المبتسر هو الذي يولد قبل 37 أسبوعاً من بداية الحمل فإذا كانت مدة الحمل الطبيعي هي حوالي 40 أسبوعاً في المتوسط فإذا ما ولد قبل هذا الموعد يعتبر مبتسراً أي ناقصاً للنمو ويحتاج إلى رعاية خاصة.

7- هل كل طفل مبتسر يعيش أيامه الأولى في الحضانة؟

كل طفل يولد مبتسراً يلزم أن يبقى في المستشفي تحت الملاحظة ويحتاج إلى رعاية خاصة، وإذا ظهرت عليه أعراض تستلزم إدخاله المحضن أو الحضانة فيجب عمل ذلك لأن الحضانة تحميه من الأوبئة والأمراض والعدوى ولا سيما زواره من المهنئين لأن في هذه الفترة التي لم يكتمل نموه فيها يقتضي الأمر حمايته وصيانة جهاز المقاومة الضعيف.

8- ما هي هذه الأعراض التي تظهر على المبتسر؟

الطفل المبتسر عادة تظهر عليه أعراض اضطراب في الجهاز التنفسي وزرقة الشفاه وانخفاض درجة الحرارة عن الدرجة الطبيعية 73 درجة مئوية.

9-الطبيب الإنجليزي المشهور د. سيوك وضع كتاباً عن طعام الطفل في الشهر الأول من عمره وطالب بضرورة منحه عصير فواكه ما هو نوعه؟

عصير الفواكه المطلوب يوجب أن يكون طازجاً ويتناوله بعد نهاية الشهر الأول من العمر، والعصائر هي الليمون أو البرتقال أو العنب أو التفاح ويكون بعدة ملاعق صغيرة لا تتجاوز أصابع اليد الواحدة.

10- عندي إحساس بأن لبن الرضاعة غير كاف ومن المهم إرضاعه صناعياً حتى يشبع ما هو رأيك؟

إضافة رضعات صناعية لغذاء الطفل أمر ليس هيناً لأنه قد يؤدي إلى ترك الطفل للرضاعة الطبيعية إلى الأبد ولأن الرضاعة الطبيعية غنية باللبن فلا بديل لها، والذي يجيب عن هذا السؤال وعموماً أقول أن طفلك لو كانت فرصة نموه طبيعية ويزيد في الوزن على الرضاعة الطبيعية من لبنك فقط فهذا برهان كاف ودليل على كفاية لبن الثدي.

11-أشعر شعوراً خاصاً بأن لبن الثدي عندي خفيف هل هذا صحيح؟

إذا كنت تحصلين على غذاء كاف فلا يوجد ما يسمى لبناً خفيفاً ولبناً ثقيلاً،لأنك لا تستطيعين غش اللبن الذي منحك الله إياه عز وجلت هبته لابنك.

12- إذا استقر الرأي على إعطاء ابنتي لبناً صناعياً فما هي الطريقة؟

نوعان من الوسائل لإضافة اللبن الصناعي للمساعدة على الرضاعة الطبيعية:

أولاً:الرضاعة الإبدالية أي أن اللبن الصناعي يحل تماماً محل الرضعات الطبيعية.

ثانياً:الرضاعة التكميلية وهي أن كل رضعة من الرضعات تبدأ بطبيعي وتكمل بصناعي.

13- هل ممكن أن تكون الرضاعة التكميلية بالعكس أي تبدأ بصناعي وتكمل بطبيعي؟

ليس من المفضل أن نبدأ بالرضاعة الصناعية لأننا لو عملنا بالعكس ممكن للطفل أن يرفض الرضاعة الطبيعية لأنه جوعان فسوف يقبل الطبيعية لأدنى حد من الشبع ويقبل على الصناعية فيلتهمها كلها.

14- هل يفيد اللبن الحليب كبديل للرضعة الطبيعية؟

يمكنك إعطاء اللبن الحليب بدلاً من اللبن الصناعي وفي هذه الحالة هناك خطوتان أساسيتان:

الأولى: غليان اللبن جيداً.

الثانية: تخفيفه بالماء بنسبة 50٪.

15- ما معنى غليان اللبن جيداً؟

الغليان الجيد هو ترك اللبن يغلي لمدة عشر دقائق وهذه المدة كفيلة بتعقيم اللبن تعقيماً جيداً تماماً.

أما فكرة تخفيف الحليب بالماء قبل إعطائه للطفل الرضيع لأن معظم الألبان عندنا هي لبن جاموسي، وفيه نسبة الدهون عالية تصل إلى 6 ٪ بخلاف اللبن الطبيعي، أي لبن الأم الذي لا يتعدى نسبة الدهون فيه 3٪، ومعروف أن المواد الدهنية هي أصعب المواد هضماً بالنسبة للطفل خلال الشهور الأولى من عمره.

16- متى أبدأ في فطام طفلتي التي تبلغ ثلاثة شهور؟

يمكنك الآن يا سيدتي أن تعطيها رضعة زبادي أو مهلبية،وتعتبر هذه أولى خطوات فطام الطفلة.

17- أمي قالت لي حذار من الفطام خلال أشهر الصيف لأن الطفل يتعرض للنزلات المعوية هل هذا صحيح؟

هذا اعتقاد خاطئ يا سيدتي، لأنك طالما ستتبعين كل الخطوات الدقيقة في تعقيم أي أكلة خارجية تعطيها لطفلك، فلا يهمك إطلاقاً الصيف أو الشتاء المهم التعقيم والنظافة.

18- هل هناك خطر من زيادة الكوليسترول لو تناول طفلي الرضيع البيض؟

إننا عادة نخشى من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم (أي دهون الدم) في الأعمار ما بعد سن الأربعين في الرجال وما بعد سن النضج (اليأس) عند السيدات، أما في خلال السنوات الأولى فلا خوف من ذلك، لأن نسبة الكوليسترول إذا ارتفعت عن معدلها في الرجال (250) فأنها تعرض صاحبها لخطورة أمراض القلب، وتصلب الشرايين وهذا بالطبع لا ينطبق على الرضيع المحتاج إلى كل العناصر الغذائية، ولا يمنع هذا من عدم الإسراف في أكل البيض في الطفولة والصبى.

19-هل أمنح طفلتي البيضة كلها أي الصفار والبياض؟

من الأفضل الحصول على صفار البيض في غذائها اليومي، لأن معظم الفائدة في صفار البيض حيث يحتوى على الدهن وفيتامين (أ، د) وكذلك الحديد أما البياض ففائدته محدودة وربما يسبب بعض الحساسية للطفل ومن الأفضل تأجيل إعطاء بياض البيض إلى السنة الثانية من عمر الطفل.

20-أخاف من تغذية ابني بالفول المدمس حتى لا يصاب بالحساسية؟

عندما يبلغ طفلك عمر الشهور الستة امنحيه الفول ولا تخافي لأن الحساسية الناشئة عن الفول نادرة الحدوث وهي أكثر حدوثاً في الذكورة ونادرة في البنات،ويمكن الآن اكتشاف هذه الحساسية عن طريق إجراء اختبار بسيط على دم الطفل يمكن منه معرفة إذا كان الطفل مصاباً بحساسية من الفول أم لا، ومعروف أن هذا لا يشمل الفول المدمس فقط ولكن كل أنواع الفول طبعاً مثل الفول السوداني والأخضر والنابت.

علمي طفلك ماذا يأكل؟!

ما أطول ما ينفق الوالدين من وقت في التفكير بالطعام الذي يقدم لأفراد الأسرة من إعداد ومعالجة،فالوالدان هما اللذان يخططان لصنع الوجبات ويؤمان الأسواق طلباً لمكوناتها ثم هما اللذان يحملانها إلى البيت لإعدادها، وبعدها تتولى الأم حمل الأطباق عن المائدة وهي التي تقوم بتنظيفها وغسلها ولذلك فإن آخر ما يطيقه الوالدان هو أن يضطرا لمجادلة أطفالهما في أمر الطعام.

ومع ذلك فغالباً ما يلجأ الوالدان إلى مداهنة طفل مقلّ في طعامه ومحاولة إقناعه بشتى طرق التدليل والتهديد بتناول ما يفيده من أطعمة أو الامتناع عن تناول ما يضره منها.

وإذا كبر الأطفال وصاروا صبية وصبايا كانت إرادة الوالدين أن يتناولوا طعامهم على مائدة البيت في مواعيده، ويكفوا عن تناول العجالات (Snacks) قبل مواعيد الطعام، ولكن كثيراً ما يكون لأبنائنا وبناتنا آراء حول موضوع الغذاء تخالف ما نراه، فقد يستعيضون عن وجبات الطعام بوجبات سريعة ورخيصة.

والطفل المتنوق (المبالغ الصعب الإرضاء في طعمه،المقل في الأكل هو على ما يبدو مشكلة كبرى من مشاكل كثير من الأسر في شتى مجتمعات العالم.

فالطفل الصغير إذا كان من هذا القبيل نراه ينقر طعامه نقراً كفراخ الطير وإذا كان مبالغاً في التيه والدلال فإنه يملأ البيت صراخاً وعويلاً إذا أبطأت الملعقة في الوصول إلى فمه.

ومن جهة أخرى فإن الطفل الصغير قد يطلب الأكل من هنا ومن هنا ولا يبالي أن يملأ فمه بكل ما تقع يده عليه، ولا تكاد تنقضي بضعة أشهر حتى يفقد هذا الطفل نفسه اهتمامه بكل ما يمت للطعام بسبب ويقبل أشد الإقبال على الطعام الحلو ولو كانت عناصر النظافة تنقصه، فما علة هذا التحويل يا ترى؟

إن الطفل في العامين الأولين من حياته قد يزداد وزنه بمقدار أربعة أضعاف وزنه الأول عند ولادته، وبطبيعة الحال فإن مثل هذا النمط السريع من النمو قد لا يستمر، فلا عجب أن يطرأ تبدل على عادات الطفل الغذائية بين وقت وآخر.

إن معظم خبراء التغذية عند الأطفال يقولون أن معظم المشاكل الغذائية تحدث في حوالي العام الثاني من حياة الطفل، والملاحظ أن هذه هي السن التي يحاول فيها الوالدان دفع طفلهما دفعاً إلى الطعام.

قد يتعلم الأطفال في سن مبكرة قيمة الطعام لا بوصفه غذاء بل بوصفه سلاحاً، وكثيراً ما يلجأ بعض الصغار إلى هذا السلاح في سن الرابعة مثلاً، فإذا جلس إلى المائدة فاجأ الحضور بقوله إنه لن يصيب شيئاً من الطعام.

وتتطور ردود فعل الوالدين على هذا النحو:

تفزع الأم في أول الأمر وتبادر طفلها بالسؤال:ألست جائعاً يا عزيزي؟! ألست اليوم على ما يرام؟! ثم يأتي دور المنطق: إنك في حاجة للطعام الطيب لكي تنمو ويصلب عودك.

ويصر الطفل على عناده وعندها يأتي دور الإقناع الهادئ: حاول تناول بضع لقيمات، إنك تحب الفاصولياء الخضراء.

ثم يأتي دور الأب في محاولة إقناع الصغير: لقد اتعبت أمك نفسها في إعداد هذا الطعام الشهي،وبعدئذ يتحول الأمر إلى إنذار إلى الطفل الحرون: والآن كف عن هذا الهراء أيها الفتى وتناول عشاءك !

ويرتسم على شفتي الطفل شبح ابتسامة قد تكون دالة على التحدي: ترى أية قوة يملكها هذا الطفل في المعركة الوشيكة التي تحددت خطوطها الآن؟

وبعد فأية عناصر من حياة الطفل يستطيع التحكم بها في هذه السن؟إنه الآن في طور التعلم كيف يحقق استقلاله، فهل نلومه والحالة هذه لو حاول أن يجرب واحداً من أسلحته القليلة، إن الوالدين لا يستطيعان طبعاً فتح فم الطفل عنوة واقتداراً وصب الطعام في فمه صباً، وتدربهما على مواجهة مثل هذه المواقف والمجابهة هو تدرب قليل إلا باستثناء ما كانا قد تلقناه من سلفهما أثناء نشوئهما.

أننا أحياناً نود لو صححنا عند تربيتنا لأطفالنا هفوات يخيل إلينا أن آباءنا وأمهاتنا قد وقعوا فيها أثناء معاملتنا أطفالاً،فالوالدان مثلاً قد لا يفتأن يذكراننا بالمجاعات في بعض أقطار الدنيا مؤكدين بأن ضحايا تلك المجاعات يتمنون أشد التمني لو قيض لهم أكل مثل هذا الطعام الذي نأنف منه.

أو قد يتذكر الأب قاعدة طالما كانت تطبق عليه في طفولته: لا.. حلوى قبل أن تأتي على ما في طبقك، أو قد تتذكر الأم أنها كانت في صغرها ترغم إرغاماً على تناول طبق كامل من الجزر المسلوق الذي كانت تعافه نفسها، ولذلك نراها تقسم الإيمان المغلظة بأنها لو رزقت أطفالاً، فإنها لن تحمل أياً منهم على إتيان ما يكره، ولكن هذه الأم تجد نفسها الآن وهي تتعامل مع أطفالها أنها تقف في الجانب الآخر من السياج.

تقول الفطرة السليمة إن الأبناء والبنات ينبغي أن يكفوا عن التهام الطعام حال إحساسهم بالشبع وذلك خوفاً عليهم من البدانة، ونحن نعتقد من جهة ثانية بأن حمل الطفل على أكل ما لا يشتهى يؤدي إلى عكس ما نرجوه، ولكن هذه الاعتقادات ليس من السهل تطبيقها عندما نواجه مشكلة ما، فمن الصعب مثلاً أن تحمل صغيراً نهماً أكولاً على الاقتصاد في الأكل.

إن مشاكل الطعام لا تزول بعد أن يكبر الطفل، وإنما تتبدل، فالأم التي تستطيع تحديد نوع الطعام الذي ينبغي أن يتناوله الطفل في صغره، هذه الأم نفسها قد لا تستطيع ضمان ذلك بعد نمو ذلك الطفل.

فالأبناء والبنات الكبار ينالون نفقة (مصروفاً) من ذويهم،وأولئك الكبار سريعو الاهتداء إلى حوانيت بيع الأطعمة والأشربة المعجلة الرخيصة.

هناك وسائل كثيرة تكفل القضاء على كثرة بث الصغار وشكواهم من طعام البيت، فإذا كان الصغير كثير الانصراف عن طعام أهله، فإن من خير ما يفعله والداه للقضاء على شكواه هو إشراكه في التخطيط والإعداد، وهكذا تقل أسباب تذمره ويقوى احتمال إقباله على طعام البيت.

فلتطلب الأم الحصيفة من أبنائها وبناتها واحداً بعد الآخر أن يصحبوها إلى السوق، ولو مرة واحدة في الأسبوع، لانتقاء ما يلذ له أو لها من طعام يشتمل على الفائدة الصحية إلى جانب المتعة، فإن هي فعلت ذلك اطمأنت في معظم الحالات إلى وجود من يعينها على تنظيف المواد وإعدادها للطبخ.

وماذا على الأم لو مكنت صغارها في المنزل من تناول شيء من المقبلات التي تحفظ عادة للمآدب الرسمية التي يدعى إليها الأغراب؟وهي يضيرها لو رأى الصغار على المائدة معدات غير مألوفة في كل يوم كالملاعق والشوك والسكاكين التي تدخر لتلك المآدب.

إن مثل هذه الأعمال قد تغري الصغار بالأكل وتحملهم على ملازمة المنزل في أوقات تناول الوجبات المنزلية التامة.

ولتحرص الأم على أن تهيئ لصغارها قبل ذهابهم للمدرسة إفطاراً ساخناً في كل صباح، وليس هذا بالأمر العسير على الأم الموظفة أو العاملة،إذ أن الأم تستطيع مهما تعددت مشاغلها في الصباح أن تهيئ لصغارها إفطاراً دسماً ساخناً يضاعف نشاطهم ويضمن حسن تلقيهم لدروسهم، وذلك عن طريق إعداد مكونات الإفطار منذ مساء اليوم السابق أو حتى قبل حلول الموعد بأيام، وهكذا تستطيع خلال دقائق قليلة قبل الوقت المحدد أن تطهو ذلك الطعام وتعده للإفطار الشهي.

تشكو الأم أحياناً مر الشكوى من انقطاع شهية ابنها وميله إلى الإقلال من الطعام في المنزل ويخيل لها أن صغيرها قد أصبح صعب المراس لا يسهل إرضاؤه، لكن لو حسبت الأم كمية ما يكون قد دخل في جوفه من طعام في ذلك اليوم، لأدركت على الفور أن ابنها قد استوفي بالفعل، كمّاً وكيفاً كل متطلبات التغذية السليمة الصحية في ذلك اليوم، وهكذا لا يبقى لشكواها أي أساس، ويصبح لزاماً عليها أن تقتصد في الشكوى وإظهار التفجع.

في أيام العطل الأسبوعية يطمئن الصغار أنهم باقون في البيت بدون أن يعكر صفو استمتاعهم أحد، لذلك فإنهم أيام العطل يكونون أشد ميلاً إلى الاستيقاظ المبكر من نومهم كيلا تفوتهم مشاهدة أفلام الصور المتحركة على شاشة التلفزيون، وهكذا يأخذون في الصراخ منذ الصباح

الباكر بأنهم جياع، وهذا يستدعي طبعاً قيام الأم من فراشها لتلبية حاجات صغارها.

فإذا كان الصغار قد بلغوا سناً معينة تمكنهم من حسن التصرف إلى حدود معينة، فإن الأم الموظفة لا تجد نفسها مضطرة في مثل هذه الحالة إلى مغادرة فراشها في الصباح الباكر من أيام عطلتها،لو هيأت لصغارها في الثلاجة أنواعاً من الطعام الخفيف والعجالات التي يستطيعون بسلام تناولها أثناء مشاهدتهم التلفزيون ريثما تصحو الأم وتحضر للأسرة كلها إفطاراً كاملاً.

ثم من يقول إن الصغار عند بلوغهم سناً معينة لا يستطيعون إعداد طعامهم بأنفسهم؟ قد يفاجأ الوالدان عندما يكتشفون أن صغارهم يقبلون على هذا العمل أيما إقبال ويستطيعون أن يتكفلوا بأمر تهيئة إفطارهم والتعللات التي تسبق موعد الغذاء، فلا يضطرون إلى تناول السندويشات الرخيصة المريبة المصادر.

في مثل هذه الحالة قد يستغرب الوالدان منظر صغارهم وهم قبيل أن يأووا إلى الفراش ينهمكون في إعداد طعامهم في صباح اليوم التالي، والصغار طبعاً يفضلون اختيار أنواع الأطعمة التي لا تكلفهم عناء الإعداد الكبيرة وإنما هو من النوع الذي تسهل معالجته وتهيئته وهم عادة إذا خيروا اختاروا أطعمة كالجبن أو قديد اللحم المحفوظ (المارتديلا) وهي من الأطعمة السريعة التقطيع والإعداد، ثم نراهم يلفون ما يعدونه من طعام

ليلاً في مجلدة الثلاجة (الفريزر) ثم يضعون في أكياس الورق بعض الفواكه الطازجة أو المجففة.

وإذا كانت الأم من النوع الذي يصر على أن يأتي الصغير على كل ما يوضع في طبقه من طعام،وتواجه كثيراً من المشاكل بسبب ذلك فلتلجأ إلى هذه الحيلة التي قد تذلل لها كل مشاكلها،ألا وهي أن تجعل حجم الطبق صغيراً بحيث يصبح من المؤكد أن يلتهم الصغير كل ما في طبقه.

وللأم أن تنام ناعمة البال فالصغير لا يمكن أن يغادر المائدة جائعاً بل نراه يملأ طبقه الصغير مرة بعد أخرى حتى يشبع، وخير للأم على كل حال أن يأكل الصغير ولو عشر حبات من البازيلاء صامتاً بدلاً من إرغامه على تنال طبق كبير منها إذا كان ذلك يرافقه اشمئزاز وعسر هضم.

وقد يكون الصبي مثلاً كثير التشكي من نوع الطعام الذي تقدمه أمه على المائدة، وخير علاج لمثل هذا الصبي هو أن يترك وشأنه يختار من الثلاجة الأنواع المتبقية من طعام الليلة السابقة، قد يكون الصغير محباً لأنواع من الطعام لا تؤكل في العادة وحسب التقاليد المتبعة أثناء الإفطار، لتتركه الأم وشأنه إذا كانت نفسه تستمرئ الطعام " الثقيل ".

ثم هل صحيح أن الصغار جميعاً يصلون من المدرسة جياعاً؟ إذا عادوا إلى البيت عند العصر جياعاً حقاً، ولم يكن موعد العشاء قد حل بعد،فإن إرغامهم على تناول طعام العشاء عصراً هو مما يخلق المشاكل في ذلك الوقت يفضلون عادة أن يتناولوا عند العصر عجالات وسلف وأطعمة

خفيفة كالكعك والمثلوجات المجمدة، فإذا أكثروا من هذه الأطعمة الحلوة امتلأت بطونهم وانصرفوا بعد ذلك عن طعام العشاء.

الأم العاقلة لا تفوتها هذه الحقيقة طبعاً، وقد يكون من خير ما تفعله لمواجهة مثل هذه الحاجة أن تقوم هي بإعداد بعض العجالات المغذية والمكسرات والفواكه ووضعها في أمكنة يسهل على الصغار الوصول إليها ، ولكن مع التأكد من أنهم لا يسرفون في تناول هذه العجلات طبعاً لئلا تفسد شهيتهم وتضعف عن تناول طعام العشاء وللأم أن تتيقن من أن الصغير يأخذ في البحث عن هذه العجلات قبل أن يبحث عن الحلوى والمثلوجات.

ولن تعدم الأم الحاذقة وسيلة للتجديد في تقديم نفس الأطباق التي قد يكرهها الصغير فتتهمه بأنه نيق صعب الإرضاء.

إن التجربة مطلوبة حتى في مجال الطعام وإعداد الأكل، وتستطيع الأم أن تجرب التجديد وذلك بصنع الأطعمة والأطباق الموصوفة في المجلات والكتب، ولا بأس من أن تبتكر الأم وجبات من صنع خيالها هي حتى ولو قال بعض الصغار أحياناً: هل هذه وجبة حقيقية أم مخترعة؟ فتلك طريقة في الكلام يحاول الصغار أن يخبروا أمهم عن طريقها بأنهم ليسوا أغبياء وأنهم يستطيعون التمييز بين القث والسمين.

ولمحاولة الأم ابتكار الطعام فائدة أخرى:إن الصغار سرعان ما تضمحل لديهم عادة الانتقاد عندما يدركون عظم الجهد الذي تبذله الأم في سبيل مرضاتهم.

الوجبة الرابعة طاقة.. ونمو.. وتوازن

يؤكد خبراء التغذية حاجة الطفل إلى وجبة رابعة بالإضافة إلى الوجبات الثلاث التقليدية لتمده بالطاقة اللازمة لنموه الجسمي والنفسي في سنوات عمره الأولى، وذلك نظراً لضيق حجم معدة الطفل وحاجته المتنامية للطاقة التي تساعده على إعادة شحن بطارياته وتعطيه دفعة إضافية حتى يحين موعد العشاء.

ينصح خبراء التغذية بتقديم 4 وجبات يومية للطفل في الأوقات التالية: الساعة 8، 12، 16، 20 حتى يبلغ سن المراهقة، فهذه الوجبات الأربع تعمل على دعم جهود الطفل الحركية في أول سنتين من عمره ثم دعم جهوده الذهنية في السنوات التالية.

الوجبة الرابعة:

يتناول الطفل الوجبات الثلاث العادية مع بقية أفراد الأسرة: الإفطار والغذاء والعشاء، أما الوجبة الرابعة وجبة الساعة 16 فينصح الخبراء باعتبارها وجبة غذائية منفصلة ومتكاملة يجب أن تمنح الطفل 15٪ من حاجته من العناصر الغذائية اليومية.

وهي نسبة معقولة إذا اعتبرنا أن الطفل يتناول خلال هذه الوجبة ما مقداره 14 ٪ من مجموع الطعام الذي يتناوله خلال يومه، وتمده هذه النسبة بما يقدر بحوالي 18٪ من حاجته من الطاقة، وإذا كانت هذه الوجبة هي أصغر وجبة تقدم للطفل طوال اليوم، فإن ذلك يعني أنه يستمر في الإنفاق من الرصيد الغذائي الذي أمدته به وجبة الغذاء تلك الوجبة التي تمده بالكم الأكبر من العناصر (35٪ بينما تمده كل من وجبتي الإفطار والعشاء بحوالي 25٪ من حاجته اليومية من العناصر الغذائية).

لذلك يجب علينا أن نقدم هذه الوجبة للطفل يومياً وبانتظام وأن نحرص على أن تسبقها طقوس معينة مثل تلك التي تسبق الوجبات الأخرى حتى لا ينظر الطفل إليها على أنها وجبة تقدم فقط عند الحاجة على سبيل المثال يجب تقديمها في نفس الوقت كل يوم،ويفضل عدم تقديمها له وهو في طريق العودة من المدرسة أو أثناء لهوه في الحديقة،أو حتى أمام شاشة التلفزيون، وإنما على المائدة والمائدة فقط، حتى يفهم الطفل أن تناول الطعام يقتضي التوقف عن ممارسة أية أنشطة أخرى.

السكريات عدو، أم صديق؟!

يجب أن تتضمن الوجبة الرابعة كمية مناسبة من السكريات على الرغم من أن السكر قد تحول في الآونة الأخيرة إلى عدو الأمهات رقم (1) خاصة اللاتي يخشين على أوزان أطفالهن، ويؤكد خبراء التغذية أن مثل هؤلاء

الأمهات يقعن في خطأ كبير، فالطفل في حاجة للسكريات التي تمده بالطاقة التي يحتاجها في سنوات عمره الأولى والتي تفي بحاجاته الجسمية والذهنية.

وأثبتت الإحصائيات أن نسبة السكريات الكلية (سكريات بطيئة – سريعة) في غذاء الطفل تقل بنسبة الموصى بها عالمياً، ففي بلد مثل فرنسا مثلاً تقل نسبة السكريات في طعام الأطفال عن 33.9٪ على الرغم من أن النسبة التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية تتراوح بين 50 و55٪ ويقابل ذلك زيادة في نسبة الدهون في طعام الطفل،إذ تشكل 37.5٪ من العناصر الغذائية الموجودة في طعامه رغم أن النسبة الموصى بها لا تتجاوز 30٪ على أقصى تقدير.

فعلى الأم بشكل عام أن تحرص على ألا تزيد نسبة الدهون في طعام الطفل على نسبة السكريات لأن الدهون لا تمنح الطفل إحساساً طويلاً بالشبع كالذي تمنحه إياه السكريات، بالإضافة إلى ذلك فإنّ الجرام الواحد من الدهون يمنح الطفل 9 سعرات حرارية، بينما لا يمنحه جرام السكر الواحد أكثر من 4 سعرات، لذلك فإن وزن الطفل مهدد بالزيادة بمقدار الضعف في حال تناول كمية من الطعام تحتوي على الدهون بالمقارنة بالكمية نفسها إذا كانت تحتوى على السكريات.

ويتفاقم الأمر كذلك في حال تناول كميات كبيرة من الدهون نظراً لأن السعرات الناتجة عنها يتم اختزانها بكميات كبيرة في الأنسجة الشحمية

، بينما يتم حرق السعرات الناتجة عن السكريات بسرعة كبيرة (إلا إذا وجدت في الجسم بكميات فائضة عن حاجته).

قاموسك الغذائي:

الغلوميدات (السكريات) ويمثلها في الجسم بصفة أساسية الغليكوجين والغلوكوز اللذين يطلق عليهما اتفاقاً.. السكر.

الشحوم:

تتضمن جميع المواد الدهنية سواء أكانت تهضم من قبل الجسم أم تُخزن فيه.

البروتيدات:

تتضمن الأحماض الأمينية وعناصر الهضميد والبروتينيات التي تمد جزيئاتها الجسم بمعظم المركبات التي تساعد في بنائه ونموه.

نموذج للتوازن الغذائي:

الوجبة الرابعة يجب أن تقوم بدور انتقالي بين وجبتي الغذاء والعشاء، لذلك يجب أن تتضمن مشروباً محلى (أو قليل التحلية) وأحد منتجات الألبان أو ثمرة فاكهة يجب الإلحاح على الصبيان بصفة خاصة، إذ أثبتت الإحصائيات انخفاض كميات ما يتناولونه من عصائر أو فاكهة عن تلك الموصى بها دولياً، وذلك بالإضافة إلى شطائر الزبد والمربى والحبوب (الكورن – فليكس)، وينصح بتجنب البسكويت نظراً لاحتواء

أنواع كثيرة منه على نسب مرتفعة من الدهون، وكذلك الحلويات أو الجاتوه الغني بالكريمة، فهذه الأطعمة مسؤولة عن ارتفاع نسب الدهون في أجسام الأطفال – خاصة إذا تناولوها بين الوجبات – بنسبة 60٪.

على الجانب الآخر لا تحاولي منعه من تناول النوع المفضل لديه من الشوكولاته بالإضافة إلى الخبز المدهون بالزبد والمربى لأن الشوكولاته لا تمده سوى بـ 10٪ من وزنها من الدهون و 6 ٪ من السكريات.

وهكذا يمكن اعتبار الوجبة الرابعة مهمة في ما يتعلق بإمداد الطفل بالطاقة اللازمة لإعادة شحن بطارياته بين الوجبات،رغم ذلك فهي تعد قليلة الأهمية في ما يتعلق بالعناصر الغذائية، وذلك باستثناء الفيتامين (ج) حيث تمد جسم الطفل بـ 20٪ من إجمالي حاجته اليومية منه.

يا ولد ... لا تأكل هذا !!

يا بنت ... كلي هذا !!

والأطفال يسألون: لماذا؟!!

هذا الموضوع يسبب أزمة في معظم البيوت، إذ كثيراً ما يلتهم الأطفال أطعمة تفتقر إلى العناصر الغذائية السليمة، فيما تجبرهم الأمهات على تناول وجبات (جيدة) يرفضونها، ماذا نطعم أطفالنا؟

سؤال تطرحه الأمهات يومياً ويجتهدن في الحصول على أحسن الإجابات، أخصائية التغذية – كارلا مراد – تقول لهن: قلن لي ماذا يأكل أطفالكن أقل لكن كيف ينمون؟!

متى تبدأ مرحلة التغذية السليمة بالنسبة للطفل؟

تقول الأخصائية كارلا: ابتداء من الشهر الخامس يمكننا البدء في الحديث عن نظام التغذية ففي الأسبوع الأول من هذا الشهر، تشرع الأم بإطعام طفلها قطعاً صغيرة جداً من الخضار المسلوقة كالكوسا والجزر، على أن تتأكد من كل صنف على حدة، إن كان يثير حساسية طفلها، وفي حال عدم حدوث ذلك يمكنها أن تخلط الخضر المسلوقة في طبق واحد، ومن المهم جداً أن تأخذ الأم بعين الاعتبار ضرورة "افتتاح "نظام تغذية طفلها بالخضر وليس بالفاكهة، لأن الطفل إذا ما اعتاد ومنذ البداية على مذاق السكر في الفاكهة،يرفض بعدها طعم الخضر، ومنعاً للوقوع في مشكلة الصعوبة بإطعامه بواسطة الملعقة، عليها وقبيل حلول الشهر الخامس بقليل، تعريف طفلها بالملعقة وذلك بتسميك الحليب مع الأرز الخالي من الجلوتين في طبق، بعد الخضر إذن،وفي الشهر الخامس أيضاً، يمكن للطفل أن يتناول كمية قليلة جداً من الموز والتفاح المسلوق ممزوجين بالقليل من عصير الليمون،ابتداءً من الشهر السادس تدخل اللحوم المسلوقة من دون دسم أو دهنيات على خط التغذية،فتهرس الأم قطعة صغيرة منها على أن

تزيدها تدريجياً لعمر السنة، وهي الفترة التي يمكن للطفل أن يتناول الطعام نفسه الذي يتناوله سائر أفراد الأسرة، ولكن بكميات تحددها شهيته بالطبع.

حليب وساندويشات:

هناك أطفال يرفضون مأكولات معينة كاللحوم مثلاً، فماذا تفعل الأم في هذه الحالة:

- على الأم ألا تقلق لأن طفلها وإن رفض اللحوم فإنه يكتسب البروتينيات من الحليب ومن البيض الذي يمكنه تناوله ابتداءً من الشهر السابع، هنا تسلق البيضة ويسحب صفارها ويهرس مع الخضر أو مع الحليب أو الفواكه مع التنبه دوماً إلى عدم وضع الملح والبهار والسكر في طعام الأطفال قبل أن يكمل السنة ونصف السنة لأن جسم الطفل في هذا العمر يكون عاجزاً عن التخلص منها.

-بعد بلوغه عامه الأول، هل هناك غذاء للطفل أفضل من سواه؟

ننصح ولغاية 3 سنوات أن يشرب الطفل على الأقل نصف ليتر من الحليب يومياً، وإذا رفض بعض الأطفال طعمه يمكن للأم أن تستبدله بمشتقات الحليب من ألبان وأجبان ككوب من اللبن صباحاً مثلاً مع ساندويش من الجبنة، يمكن لهذه العملية أن تتكرر مساء أو أن تطهو له أصنافاً يكون الحليب في أساسها كالمعكرونة بالحليب أو الكبة باللبن أو الأرز بالحليب، وفي هذه السن على الأم أن تعي كيفية تجنيب طفلها

التعرض لفقر الدم، لذا يجب أن تمده باللحوم مرة على الأقل يومياً، كما عليها أن تعوده على طعم الخضر منذ صغره مسلوقة كانت أو مطبوخة مع اللحم والأرز.

شهية للحلوى:

تشتكى غالبية الأمهات من فقدان أولادهن شهية للطعام فما هي نصيحتك لهن؟

معظم الأمهات يعتقدن أن الكميات الكبيرة من الطعام تعود بالفائدة القصوى لأطفالهن، وهذا مفهوم خاطئ لأن الطفل هو من يحدد حاجته للطعام، فحتى وإن تناول طبقاً صغيراً بمقدار صحن القهوة وشبع فهو مفيد جداً له، وأحياناً أخرى نرى طفلاً بلغ عاماً أو عامين يتناول طبقاً من الطعام كأي شخص بالغ وهذا يعود إلى حاجته التي تختلف عن غيره من الأطفال فإن رفض طفل تناول إحدى الوجبات يمكن أن تغض الأم النظر عن ذلك، وتحاول أن تجعله يتضور جوعاً للوجبة الأخرى مع منعه كلياً من تناول أصناف من السكاكر والبسكويت بين الوجبة والأخرى، وهذا المنع يجب ألا يكون نهائياً وألا تتحول الشوكولاتة إلى مكافأة إذا هو التهم طعامه كله.

- هل يجب أن تكون الشوكولاته والسكاكر أقل أهمية من الخضر أو الطبخ؟

بالنسبة إلى الطفل الشوكولاته والبسكويت هما أفضل بكثير من الطعام العادي والأهم برأيي ألا نعود الطفل قبل بلوغه العام على مذاق الحلوى في الشوكولاته لأنه سيستسيغها وسيطلب منها المزيد،وهذا سيساعده تدريجياً على اكتساب الوزن وينعكس سلبياً على أسنانه.

نحيل أو سمين؟!

- وصولاً إلى عامه الثالث، ما التعديلات التي تطرأ على برنامج الطفل الغذائي؟

في العام الثالث يصبح نمو الطفل بطيئاً خلافاً لما كان عليه قبل هذه الفترة، فبين الثالثة حتى العاشرة أو الحادية عشر من عمره يكسب الطفل الطول، ولكن بنسبة وزن قليلة وغالباً ما نرى طفلاً في عمر السادسة نحيلاً جداً، و هذا أمر طبيعي ولا ينبغي أن يشكل مدعاة لقلق الأهل.

مسؤولية الأم تكمن في التنويع الغذائي في هذا العمر،فهناك عائلات مثلاً لا تتناول إلا اللحم أو الدجاج المشويين أو الاسكالوب والستيك من دون اليخنات والمرق والأرز، وهذا خطر على صحة الأولاد الذين يحتاجون للتنويع في نظامهم الغذائي،وإذا اكتسب بعض الأطفال بعد

السادسة من العمر بعض السمنة التي تخيف الأهل أحياناً، فتلك ليست مشكلة لأنهم يتهيئون للبلوغ.

-الفتيات والفتيان الصغار ميالون إجمالاً إلى الوجبات السريعة من بيتزا وهمبرغر، فهل تمنح هذه الأصناف الغذاء الكافي لهم؟

مشكلة هذه الأنواع أنها تعطى دهنيات وسعرات حرارية كثيرة، وليست موزعة توزيعاً جيداً في خانة المغذيات، لعدم تضمنها خضراً كثيرة أو فواكه، إلا أنه لا يمكننا منع الفتيات والفتيان الصغار من استهلاكها لأنها لذيذة الطعم لمرة في الأسبوع ومرة كل أسبوعين لمن يعانون من السمنة.

راعي التعليمات التالية:

- عمره 5 أشهر: إبدأي نظام تغذيته بالخضر لا بالفاكهة.
- عمره 7 أشهر: أطعميه صفار البيض ولكن من دون ملح.
- عمره سنة وإلى 3 سنوات: لا تنسى الحليب نصف ليتر على الأقل يومياً، اللحوم والخضر مع وجبة كل يوم.
- الصغار (ابتداءً من 7 سنوات): الهمبرغر مرة واحدة في الأسبوع.

نصيحة !!!!

انتبهوا.. إلى السكر في البسكويت !

يتناول الأطفال الكثير من الحلوى كالشوكولاته والبسكويت وغيرها، وقد أكدت دراسة بريطانية صدرت أخيراً عن مؤسسة حماية المستهلك إن عدداً كبيراً من الشركات التي تنتج هذه المواد الغذائية لا يلتزم بالمواصفات الغذائية المطلوبة، وأهمها النسبة السليمة للسكر مما يسبب أذى لأسنان الطفل، وقد نصحت الدراسة الأهل بالتأكد من صحة النسب الموجودة على علب الحلوى والبسكويت، كما طلبت من المنتجين الالتزام بوضع النسب الصحيحة وعدم إخفاء المعلومات ومن أهم نسب كميات السكر في بعض أنواع الحلوى التي أعلنتها الدراسة:

- شوكولاته التفاح والموز 50 في المائة.
- بسكويت "تيدي بير" 37 في المائة.
- بسكويت ميلوبا 24 في المائة.
- بسكويت العسل 22 في المائة.
- بسكويت السكر القليل 17 في المائة.
- خبز الموز 15 في المائة.
- حلوى السمسم 1 في المائة.

- كعكة الأرز 1 في المائة.
- كعكة الأرز الطبيعية 0 — 01 في المائة.
- بسكويت فترة التسنين 0– 1 في المائة.

طعام طفلك الصغير

من الضروري أن يحتوى طعام الطفل على الحديد والبروتينات.

الحديد = الخضار والفواكه وصفار البيض.

البروتينات = اللبن والبيض والجبن واللحوم والبقول.

ويجب أن يشرب اللبن بكثرة 3 أكواب كل يوم حتى سن 12 شـهراً، 4 أكواب إذا زاد عمره عن ذلك.

عندما يتبول طفلـك بكثـرة أثنـاء الليل،هنـا يجـب أن تشـك الأم مـن يدرى قد يكون مرض السكر !

ومن المهم أن نكتشف مبكراً إصابة أطفالنا بهذا المـرض لأن العـــلاج بذلك يكون مضمون النجاح.

أما طعام طفلك فمن الضروري أن يكون كافيـاً لاحتياجـات جسمـــه لينمو سليماً.

حول تغذية الأطفال وعن مرض السكر الذي قد يصيب بعضهم، دارت المناقشة بين الأطباء في مؤتمر طب الطفل العربي الثالث، وهذه هي بعض لقطات من المؤتمر الذي عقد بالقاهرة:

كل أطباء الأطفال اجتمعوا في معهد التغذية حول مؤتمر طب الطفل العربي الثالث ليناقشوا مشاكل الطفولة، وبالتحديد ناقشوا ثلاث مشاكل تعاني منها أسر كثيرة.

الأولى: أمراض سوء التغذية.

الثانية: أمراض التخلف العقلي.

الثالثة: أمراض السكر عند صغار السن.

وكان مثيراً في المؤتمر أن الأطباء الذين اجتمعوا حول هذا المؤتمر أكدوا أن نسبة كبيرة من الأطفال أصبحوا يعانون من مرض سوء التغذية، وأبرزها الأنيميا أو مرض (الكوشيوركور) وهو مرض يصيب أطفالنا بسبب نقص في البروتينيات.

إذن.. كيف نعالج مشكلة نقص البروتينيات عند أطفالنا؟

لقد أجريت دراسة على 74 طفلاً من أطفال القاهرة المصابين بهذا المرض وكانت أعمارهم تتراوح ما بين 6 أشهر إلى سنتين،وكانت مظاهر مرض نقص البروتينيات عبارة عن ورم في القدمين ممتد إلى سائر الجسم مصحوب بتفحم في الكبد وبعض تغيرات في الجلد والشعر.

وعن مناطق انتشار المرض إن أبرزها المناطق الحارة وشبه الحارة ومن خلال ما أجري تبين أن 94٪ من الأطفال المصابين بمرض نقص البروتين مصابون أيضاً بمرض الأنيميا الحاد.

وبدراسة أسباب هذه الأنيميا ظهر أن علاجها بإعطاء الطفل لبناً غنياً بالبروتينيات مع مركبات الحديد وحمض آخر اسمه حمض الفوليك.

المشكلة في الأكل:

ومشكلة المرض كلها تنصب في عملية الأكل نفسها،وهذه كانت مثار بحوث المؤتمر في يومه الأول، فقد كانت كل المناقشات تدور حول مائدة هذا الطفل الصغير، إن ما يقدم لأطفالنا في وجبات الغذاء شيء هام جداً، أننا يجب أن نترجم للأم أهمية وجود الحديد والبروتينيات على مائدة الطفل وكل يوم.

إن معنى وجود الحديد على مائدة الطفل ترجمته ضرورة شمول وجباته الغذائية على الخضراوات والفواكه كما أن صفار البيض غني بالحديد..وضرورة وجود البروتينيات ومعنى هذا أن مائدة طعام الطفل يجب أن تضم اللبن والبيض واللحوم والبقول بأنواعها، وأهم من كل هذا هو اللحوم، لأن البروتين من الحيوانات كاللحوم أهم من البروتين من النبات كالفول.

كما ويجب إعطاء أطفالكم اللبن بكثرة أن الطفل في سن ما بين ستة أشهر إلى سنة محتاج إلى ثلاثة أكواب من اللبن كل يوم والطفل أكبر من هذه السن يحتاج إلى 4 أكواب، وأقل من ستة أشهر يحتاج إلى ما بين كوبين إلى أربعة أكواب لبن.

إذن مشكلة الأنيميا التي دار حولها المؤتمر في أول يوم له كلها تدور حول الغذاء المثالي للطفل.

وعاد الأطباء كلهم في اليوم الثاني ليناقشوا أكثر أمراض الأطفال حساسية وهو مرض السكر، وهنا ازدحمت قاعة المحاضرات بالحاضرين ليسمعوا ماذا يفعل السكر في أطفالنا؟ وماذا يأكلون وكيف يلبسون، ومشكلة قطعة السكر والشكولاته وقطعة الملبس، وهذه تفاصيل ما دار في الجلسة:

لقد أجريت دراسة على 5000 طفل مصابين بالسكر إن مرضى السكر صغار السن يحتاجون في رعايتهم إلى تكتف جهود العائلة كلها مع الطبيب حتى ينال الطفل المريض عنايته كاملة.

إن نسبة حدوث هذا المرض بين صغار السن من خلال هذه الدراسة الكبيرة الموسعة هو 0.2٪ أي من بين كل 5000 طفل من عمر سنه إلى 12 سنة نجد عشرة أطفال مصابين بمرض السكر.

في أغلب الأحوال فإن بدء المرض يكون بشدة وخطورة، وفي أغلب الأحيان نجد بعض حالات أطفال تبدأ عندهم مظاهر المرض على شكل

غيبوبة مرض السكر وتصاحبها هذه الظاهرة مع وجود مرض آخر كالنزلة المعوية أو الالتهاب الرئوي.

إن الأعراض الأولية في غالب الأحيان عندما يتبول الطفل بكثرة،وتكثر رغبته في شرب الماء وأحياناً يظهر المرض على الطفل عندما يرفض الأكل ويعزف عنه،أو بالعكس تزداد رغبته في الأكل ويلتهم كميات كبيرة من الطعام، ويمكن لأي أم أن تلاحظ الزيادة المفاجئة في الوزن.

وكيف أصيب الطفل بالمرض؟!

طبعاً.. بالوراثة وبالأرقام فإنه من بين 140 طفلاً مريضاً بالسكر هناك 120 حالة لأطفال مصابين بالسكر كان هناك تاريخ عائلي واضح لمرض أحد أفراد العائلة.

ومن بين الأطفال المرضى عشر على عدد قليل جداً مصابين بمضاعفات في قاع العين، أو حدوث تصلب في الشرايين.

وإذا كانت الأم مريضة بالسكر فقد يؤدي هذا إلى حدوث سقط في الولادة متكرر وإذا أنجبت فيكون الطفل إما زائد الوزن أو تكون نسبة السكر في دمه منخفضة جداً نتيجة تضخم خلايا البنكرياس وإفرازها للأنسولين بكثرة.

إن هناك ملامح يجب أن تعرفها كل أم لمعرفة ما إذا كان طفلها مصاباً بالسكر أم لا.

فقد ثبت مثلاً أن السكر عند الأطفال صغار السن يكون أقصى ارتفاع له في المساء، مما يسبب لهم تبولاً لا إرادياً بالليل،إذ ترتفع في المساء نسبة السكر في الدم والرغبة في التبول ولذلك نهتم بفحص عينة المساء.

وقال: إن نسبة حدوث المرض في سن الطفولة تصل إلى واحد لكل 2500 من الأطفال، وعندما يظهر المرض على الطفل يجب سرعة تشخيصه بدقة والبدء في علاجه.

وظهر أن ثلاثة أرباع الحالات التي كانت مصابة بالسكر في الأطفال بدأت بالقيء الشديد وفي 40٪ من الحالات ظهرت على شكل مغص حاد يشبه أي مرض معوي، 60٪ من الحالات ظهر المرض على شكل هبوط حاد وبدء غيبوبة السكر، وهنا نحذر من إهمال دخول الطفل المستشفى.

البيض.. ضرره مبالغ فيه

لعبت دواجن المزارع وبيضها دوراً فعالاً في القضاء على أمراض سوء التغذية في العديد من بلدان العالم ومع ذلك نجد كثيراً من الناس يتخوفون من تناول البيض صباح كل يوم بحجة أنه مرتفع المحتوى بمادة دهون الكوليسترول، ولا شك أن الكثير منا يدرك القيمة الغذائية للبيض

وأن هذه الهبة الربانية تعتبر غذاءً كاملاً لما فيها من عناصر حيوية هامة لبناء جسم الإنسان، ولكن الإكثار من تناول أي مادة غذائية يترك آثاراً سلبية على جسم الإنسان، كذلك فالأضرار التي نلصقها بالبيض مبالغ فيها،وعلينا أن نعلم عن هذه المادة الغذائية الهامة معلومات أكثر تجعلنا أقل خوفاً منها وأكثر قرباً لها.

مم تتكون البيضة :

تتكون البيضة من القشرة والغشاء الرقيق الداخلي والزلال "البياض" والصفار أو المح، وليس هناك معلومات أكيدة عن فوائد قشرة البيض غير أنها تعمل على حماية محتويات البيضة الداخلية، وهي تختلف في ألوانها وليس لهذا الاختلاف أي أهمية تذكر، كما أن هذا الغلاف الخارجي ليس مغلقاً تماماً.

فقد استطاع العلماء بواسطة المجهر الإلكتروني رؤية المسامات الرقيقة في هذه القشرة والتي يتراوح عددها ما بين 7000 – 17000 مسامه وقطر المساحه الواحدة ما بين 9– 25 ميكرون وتسمح هذه المسامات للجنين داخل البيضة بتناول الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون كما أن القشرة تشكل حوالي 11٪ من وزن البيضة.

أما الزلال أو بياض البيضة والذي يشكل 58٪ من الوزن الكلي لها فهو مادة هلامية مكونة من ماء بنسبة 85٪ وبروتين بنسبة10٪ ويحتوي

علـى أحمـاض أمينيـة ضـرورية لنمـو الأطفـال مثـل الليسـين والتربتوفـان وغيـرها وتحتوي على نسبة منخفضة من الدهون تصل إلى 3٪.

والصفار أو المح يشكل حـوالي 31٪مـن وزن البيضـة ويحتـوى علـى نسبة 16٪ من البروتين كما يحتوى علـى نسـبة ـمن الـدهون تصـل إلى 33٪ وهي مرتفعة بالنسبة للدهون الموجودة في زلال البيض،كما أنه يحتـوى علـى معظـم المـواد الغـذائية الضـروريـة للنمـو مثـل البروتينيـات الفسـفورية والكبـريتية والفيتامينات.

طريقة حفظ البيض:

يجب أن نعلم بداية أن البيض الطازج لـه قيمـة غذائيـة تفـوق البـيض المخـزن ومن المفضل استعمال البـيض خـلال الأسـابيع الثلاثـة الأولى لأنـه بعد ذلـك يفقد نسبة من محتوياته خاصة من فيتـامين (B12 , B13, V1) وأما أفضل الطرق لحفظ البيض فهي المحافظة عليه في درجة حرارة منخفضـة وقريبة من الصفر المئـوي مـع رطوبـة نسـبية تصـل إلى 80٪ ويفضـل عـدم غسل البيض قبل حفظه لأن ذلـك يعرضـه إلى احتمـال تسـلل الجـراثيم إلى محتوياتـه الداخليـة،ويجب أن نعلـم أن البـيض يمـتص الـروائح الموجـودة في محيطه، لذلك يراعى عدم وضع البيض مع أطعمة لها روائح.

وقد يكون من المفيد تغطية البيض عند تخزينه تجارياً بطبقة خفيفة مـن الزيت لتقليل نسبة الفقد من المواد الغذائية المختلفة.

كيف نتعرف على البيض الفاسد؟!

إن وصول البكتيريا إلى محتويات البيضة الداخلية يعرضها للفساد، وبالطبع يظهر هذا الفساد من إنبعاث الرائحة من البيضة المصابة أو من اختلاط المح بالزلال ولكن إذا كانت المهمة معرفة البيضة الطازجة قبل فتحها، فذلك سهل أيضاً ويكفي وضع محلول ملحي (كوب ماء كبير مع ملعقة ملح) ثم غمس البيضة فإذا غاصت فهي طازجة سليمة أما إذا طفت على السطح فهذا يعني أن عمرها قد تجاوز الأسابيع الثلاثة.

ووجود نقطة دم داخل البيضة لا يعني أي فساد فيها ولا داعي لأن تقوم بإتلافها.

البيض البلدي وبيض المزارع:

يتساءل البعض عن الفرق بين هذين النوعين ويحاول الكثير منا الحصول على بيض الدجاج البلدي فهل هناك فرق بين الصنفين؟

إن بيض الدجاج البلدي والمزارع تقترب قيمته الغذائية من بعضه البعض، ويعتمد أساساً على طريقة تغذية الدجاج، فالدجاج البلدي إذا كان قد تغذي بصورة جيدة فالقيمة الغذائية لبيضة تفوق دجاج المزارع، ولكن الفارق الأساسي والفعلي ليس في القيمة الغذائية بل في الآثار الجانبية التي قد تحصل من بيض المزارع فالمواد المضافة لأطعمة دجاج

المزارع من مضادات حيوية أو مواد كيماوية أو هرمونات تصل جميعها إلى جسم الإنسان وقد تسبب بالتالي تأثيراً.

الفول وحدوث الأنيميا عند الأطفال

يعتمد التمثيل الغذائي الاستفادة من الغذاء في القيام بوظائف الخلية على وجود أكثر من 40 خميرة لمساعدة التفاعلات الكيميائية التي تهدف إلى توليد الطاقة داخل الخلية.

وتستخدم الطاقة داخل الخلية في أغراض ثلاثة:

أولاً: منع الميل الطبيعي للصوديوم الموجود خارج الخلية من الدخول إليها، وكذلك منع البوتاسيوم الموجود داخل الخلية من الخروج منها، لأنه لو تحقق دخول الصوديوم إلى الخلية فإنه سيصحب معه الماء مما يؤدي إلى انفجار الخلايا الحمراء وتحللها، ولذلك تحتاج الخلية إلى كمية من الطاقة لمنع حدوث هذا التوازن فيما يعرف بمضخة "كاتيون".

ثانياً: الطاقة لازمة للحفاظ على البناء الطبيعي للخلية من قوة ومرونة في الجدر الخلوي، وذلك للحفاظ على الهيكل الخارجي للخلية الحمراء.

ثالثاً: الطاقة أيضا لازمة من أجل الحفاظ على التركيب الكيميائي للهيموجليبين "المادة اللازمة للتنفس"، وإبقاء مادة الحديد

الداخلة في تركيبه في حالة اختزال، لأنه لو حدث أن تعرض هذا الحديد لعملية أكسدة فسوف يتغير التركيب الكيميائي للهيموجلوبين، مما يفقده وظيفته في عملية نقل الأوكسجين وتنفس الخلايا.

أما إذا حدث نقص في هذه الخمائر أو في إحداها فسوف يحدث اختلال في العمليات الكيميائية اللازمة لتوليد الطاقة للحفاظ على وظائف الخلايا الحمراء، وسيؤدي ذلك في النهاية إلى تحلل الخلايا الحمراء وتكسيرها.

ويعتبر العامل الوراثي من أهم أسباب حدوث نقص في هذه الخمائر، أما أشهر الخمائر التي يعاني بشأنها المريض من نقص وراثي فهي خميرة نازع هيدروجين فوسفات الجليكوز السادس (G – 6 PD) وهي الخميرة التي تساعد العملية الكيميائية التي تحافظ على التركيب الكيميائي للهيموجلوبين وتمنع حدوث أكسدة الحديد وتبقيه في حالة اختزال.

وفي حالة تعرض الخلية الحمراء إلى عامل خارجي مؤكسد لا تقوى معه كمية الخميرة الناقصة على مقاومته،فتنهار خطوط دفاع الخلية أمامه، فيحدث تأكسد للحديد داخل الهيموجلوبين، وتفقد الخلية الحمراء هيكلها وتتحلل وتحدث الأنيميا.

أما الأكثر عرضة لهذا النوع من الأنيميا فهم الأطفال الذكور بنسبة أكثر من الإناث،وفي الشعوب والأجناس التي تعيش حول حوض البحر المتوسط وخصوصاً منطقة الشرق الأوسط.

أما العوامل المؤكسدة التي قد تسبب هذه الأنيميا التحللية عند الأطفال الذين لديهم نقص وراثي في الخميرة فهي بعض الأدوية والكيميائيات، ومن أهمها: مضادات الملاريا مثل"أبريماكين والكلوركين"وبعض مخفضات الحرارة مثل الأسبرين والفيناستين،وبعض مركبات السلفا مثل سلفا سالازين وداتسون، وبعض المضادات الحيوية مثل بنسلين سترتبومايسين، ومركبات النفتالين، وقد يتعاطى الأطفال هذه المواد التي تستعمل ضد العثة عن طريق الخطأ على أنها حلوى.

أما دور أكل الفول في حدوث الأنيميا عند الأطفال فيتمثل في الفول العريض Broad Bean أو Vicia Faba ويحتوى على مواد مؤكسدة فعالة تسبب تحلل الخلايا الحمراء نتيجة أكسدة الحديد داخل الهيموجلوبين.

وترجع أهمية أكل الفول إلى أنه غذاء شعبي في مصر وفي بعض دول المنطقة،وقد يسبب أكله للمرة الأولى في حدوث أنيميا حادة عند الأطفال الذين يعانون من نقص وراثي في هذه الخميرة.

أما الأعراض التي تحدث بعد أكل وجبة الفول، ففي خلال ساعات قليلة من أكل الفول يحدث شحوب مفاجئ عند الطفل مع انخفاض شديد في الضغط وسرعة في النبض والتنفس مع عرق بارد، وهي أعراض

الصدمــة العصبية المعروفة نتيجة التحلل المفاجئ في كـرات الـدم الحمـراء، وتكون الحالة حرجة جداً وبالغة الخطورة، مما يتطلب معها نقل دم عاجل.

وإذا تعرض الأطفال إلى مواد مؤكسدة أخرى غيـر أكـل الفول فتبـدأ الأعراض عند التعرض لهـذه الأدويـة الـتي تحـدثنا عنهـا بعـد ثلاثـة أيـام ، ويـلاحظ شحوب بسـيط واصـفرار في الوجـه أو تغـير في لـون البـول، وفي الغـالب تحدث الأنيميا التحللية بشكل تدريجي وغير مفاجئ كالذي يحـدث مع أكل الفـول، وتتناسب شدة الأعراض مع كمية التعـرض لهـذه الأدويـة وقوة فاعليتها.

ويمكن للمعمل أن يساعد في تشخيص هذه الأنيميا عنـد الأطفـال فـيلاحظ الانخفاض فـي نسبة الهيموجلوبين ووجود بعض الخلايـا الحمـراء المميـزة "الخلايـا المقضومة – Bite Cells) التي تغير من لون البول،وزيادة نسبة الصـفراء في الدم ويمكن قياس نقص الخميرة في الكرات الحمراء.

وطريقة الوقاية حتى لا يتعرض الأطفال لهذا النوع من الأنيميا هي:

- عمل مسـح شـامل للأطفـال في المجتمعـات المعروفـة بـنقص هـذه الخمائر.
- إجراء فحص للأطفال عند احتمال الإصابة في بعض الأسر.
- تحذيرهـم من التعرض لهذه المواد المؤكسدة.

- وبالنسبة للأطفال فيراعى عند الفطام أخذ الفول بكمية بسيطة ومتدرجة مع ملاحظة حدوث أي شحوب في اللون.

أما وسيلة العلاج في الحالات الشديدة عند الأطفال المصحوبة بأعراض الصدمة العصبية فيحتاج الطفل إلى نقل دم فوري وعاجل كما في حالات التعرض لأكل الفول، وفي الحالات الناتجة عن بعض الأدوية فإنه يجب الامتناع عن هذه الأدوية أولاً.

وعموماً فإن هذا النوع من الأنيميا التحللية يشفى تلقائياً مع منع المسبب لأن الخلايا الحمراء الحديثة بها نسبة عالية من الخمائر، ولا داعي للقلق مادام الطفل قد امتنع عن التعرض لهذه العوامل.

نمو الطفل مرتبط

بنوع غذائه

نمو الطفل مرتبط بنوع غذائه

حذار أن يفرط الأطفال في تناول الخبز،لأن هذا من شأنه أن يساعد على السمنة، لا على النمو، نظراً لوجود نسبة ضئيلة فيه من النشويات، ووجود نسبة من السكريات تساوي أربعة أضعاف نسبة النشويات.

وإذا كانت النشويات ضرورية لنمو الطفل فإن الأملاح المعدنية المتوافرة في بعض المأكل لا تقل عنها أهمية، ولا سيما الكالسيوم والفسفور.

فالكالسيوم هو الغذاء الأساسي للهيكل العظمي،وهو الذي يتيح للعظام أن تنمو وتطول يوماً بعد يوم، أما الفسفور فهو العنصر المكمل للكالسيوم، والغذاء الذي فيه أفضل نسبة من الفسفور والكالسيوم هو الحليب. ولذلك من الضروري جداً أن يتناول الطفل الحليب يومياً، وإذا كان لا يستطيع أن يتناوله، فيمكن الاستعاضة عنه بالجبنة أو اللبن.

وتجدر الإشارة إلى أن المانيزيوم هو الآخر يساعد على نمو الطفل، ويوجد بنسبة كبيرة في البلح، ويستحسن أن يعطى الطفل من "مربى البلح" على الأقل مرتين في الأسبوع.

وتجدر الإشارة كذلك إلى أن الفيتامينات هي الأخرى تلعب دوراً أساسياً في نمو الأطفال ولا سيما فيتامين آ الذي يطلق عليه "فيتامين النمو". وقد أجريت تجارب عديدة على الفئران، وتبين أن الفئران التي لم تعط فيتامين آ بقيت صغيرة، أما التي أعطيت هذا الفيتامين كبرت بنسبة الضعفين، ويعتبر الجزر أكثر الأغذية التي تحتوي على هذا الفيتامين، ويستحسن أن يتناول منه الطفل، بشكل عصير، مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع.

وإذا كان فيتامين (آ) ضرورياً لنمو الأطفال فإن فيتامين د. هو الآخر ضروري، شانه شان الفسفور، ويتوفر هذا الفيتامين، بصورة خاصة، في الكاكاو و البطرخ، وأشعة الشمس، ولذلك نرى أن الأطفال يكبرون في الصيف أكثر منه في الشتاء.

هل يستفيد طفلك حقاً من رضاعتك؟

يمكن لكل أم أن تدرك هل يستفيد طفلها حقيقية من رضاعتها أم لا، بملاحظة نموه هناك عدة ملاحظات هامة في هذا الشأن، زيادة وزنه بمعدل من عشرة جرامات إلى خمسة عشر جراماً كل يوم، تبوله مرتين إلى ثلاث أو أربع مرات يومياً، وبرازه عادي، نومه الهادئ في أيامه وشهوره الأولى أكثر من عشرين ساعة يومياً، بكاؤه من اجل الرضاعة ولهفته عليها كلما كان في حاجة إليها.

إن كل هذه الملاحظات والمظاهر تؤكد أنه يستفيد من الرضاعة حقاً، سواء أكانت طبيعية أو صناعية. لكن إذا لم تكن موجودة فيجب أن تعيد

الأم النظر في شئون كثيرة تتصل بصحتها، بل وطريقة إرضاعها أيضاً،يجب أن ترضع طفلها من كل ثدي لمدة خمس دقائق في كل مرة، وإذا كان إفراز اللبن قليلاً فإن عليها أن تلجأ إلى طريقة الضغط باليدين على الثديين، مع تدليك الحلمة باستمرار قبل الرضاعة أو بعدها مباشرة، وفي نفس الوقت يجب أن تتناول مأكولات دسمة وان تكثر من السوائل، لما لها من فائدة في إفراز اللبن.

وعليها أيضاً بالراحة والنوم يومياً لمدة لا تقل عن سبع ساعات، وأن تهتم بممارسة الرياضة، ليس من اجل إدرار اللبن، ولكن من اجل الحفاظ على رشاقتها وقوامها، وأن تتناول كميات متفاوتة من اللبن والحليب والزبادي، يستحسن عدم الإسراف في هذه الناحية، إذ أن محتويات اللبن يمكن تعويضها عن طريق تناول البروتينات واللحوم والبقول.

وليست هناك خطورة تذكر،كما يعتقد البعض على العكس من ذلك، من تناول البيض بالذات وشرب القهوة على إفراز اللبن، وبالتالي على صحة الطفل،ويجب أن تضيف إليهما اللحوم وبخاصة لحوم الدجاج والحمام، والأرز والمعكرونة، والفواكه والخضراوات الطازجة، إنها بذلك يمكن أن تزيد من إفراز لبنها، الأمر الذي ينعكس على صحة طفلها ونموه.

أمراض الهضم الشائعة بين الأطفال

تستطيع الأم اليقظة أن تتوقع متى يكون طفلها على وشك أن يتبول أو يتبرز ويغلب أن يحدث ذلك عقب استيقاظه من النوم أو عقب تناول وجبات. فإذا ما تمكنت الأم من إجلاسه على "القصرية" بمجرد أن يصحو من نومه وعقب كل وجبة، أمكن تدريبه على قضاء حاجته بانتظام، مما يوفر متاعب الأم في غسل الملابس، ويمنع حدوث الالتهابات الجلدية التي تنتج عن احتكاك الملابس المبتلة بجلد الطفل.

الأمراض الهضمية الشائعة:

تشمل الأمراض الهضمية في الطفولة كلاً من الإمساك والإسهال والقيء والمغص، وفيما يلي نتحدث عن هذه الأمراض:

الإمساك: وهو من الأمراض الشائعة التي تقلق الأمهات، وإذا حدث أن تبرز الطفل برازاً متماسكاً ذات يوم مع شعوره بالسعادة والرضا فلا يجوز اعتباره إمساكاً ولا يلزم إعطاءه المسهلات، أما إذا لوحظ أن الطفل يحزق ويتألم أثناء التبرز فهنا يجب الاهتمام.

أسباب الإمساك:

1- عدم تناول كميات كافية من السوائل وبخاصة في الطقس الحار.

2- قلة كميات الغذاء التي يتناولها الطفل.

3- نوعية الغذاء، فقد وجد أن الأطفال الذين يتناولون الألبان المصنعة اكثر عرضة للإصابة بالإمساك لاختلاف تركيب تلك الألبان عن لبن الأمهات.

4- الاعتماد على تناول الحليب وحده في المراحل التي يجب فيها إضافة مواد أخرى.

5- الاستعمال غير الحكيم للمسهلات، قد يسبب عدم انتظام الحركة الطبيعية للأمعاء، ويؤدي إلى التعود عليها مدى الحياة.

6- التشققات الشرجية الحادة تؤدي إلى خوف الطفل من عملية التبرز وإصابته بالإمساك.

7- التشوهات الخلقية للمعدة والأمعاء مثل ضيق الفتحة البوابية.

العلاج:

أولاً: يجب عدم اللجوء إلى المسهلات حتى لا يتعود الطفل عليها مدى حياته، بل ينصح بتنظيم الغذاء أولاً ثم اللجوء إلى المسهلات كخطوة أخيرة.

1- يجب أن يتناول الطفل 150 سم من السوائل على الأقل لكل كيلو جرام من وزن جسمه يومياً وتزداد هذه الكمية في الطقس الحار، ويستحسن إعطاء الماء للطفل بعد ساعتين من تناول كل وجبة.

2- قد يكشف وزن الطفل قبل وبعد الرضاعة من الثدي عن عدم تناوله كميات كافية من اللبن. وهنا يلزم تعويضه بوجبات مساعدة أو مكملة من الألبان المصنعة.

3- إذا كان سبب اضطراب الأمعاء هو تناول الألبان الحيوانية فإن غلي تلك الألبان لمدة خمس دقائق قبل تحضير الوجبة قد يساعد في علاج هذه الحالة.

4- إضافة الكربوهيدرات مثل الموز الناضج أو عصير الخوخ أو شراب التين تساعد على تبرز براز طبيعي، كذلك فإن إضافة ملعقتين صغيرتين من السكر أو ماء الشعير ينشط حركة الأمعاء.

فإذا استمرت حالة الإمساك بالرغم من هذه الإجراءات أمكن إعطاء الطفل من 1-2 ملعقة صغيرة من 'لبن الماجنزيا' على فترات متباعدة حتى لا يتعود الطفل على ذلك، وفي بعض الأحيان يمكن إدخال لبوس جليسرين أو إصبع من الصابون خلال فتحة الشرج إلى المستقيم لتحقيق الراحة السريعة.

الإسهال: ترجع الإصابة بالإسهال إلى حدوث عدوى ميكروبية تصيب الأمعاء نتيجة تلوث طعام الطفل أو شرابه أو سوء تعقيم الأواني المستخدمة في إعداده، وقد تكون عدوى الجهاز التنفسي أو غيره من أجهزة الجسم مصحوبة بالإسهال.

وفي الطقس الحار بوجه خاص، كثيراً ما يؤدي عدم الغلي الجيد أو الحفظ الصحيح للطعام إلى الإصابة بالنزلات المعوية، كما قد يؤدي فرط تناول الكربوهيدرات أو الدهون إلى الإسهال.

ذلك أن زيادة تناول الكربوهيدرات تؤدي إلى تخمر حمضي بالأمعاء مصحوب بإسهال، أما زيادة الدهنيات فتسبب "إسهالاً دهنياً" كما أن نقص التغذية قد يؤدي إلى تبرز كميات قليلة من البراز بشكل متكرر، وتعرف هذه الحالة "بإسهال الجوع".

العلاج: لعل الوقاية من الإسهال خير من علاجه. إذ يجب أن تكون الهدف الرئيسي له، ويمكن تحقيق ذلك بإعطاء الطفل وجبات ذات تركيب صحيح وبكميات مناسبة لعمره ووزنه، مع العناية بتعقيم الطعام والأواني المستخدمة في إعداده. وحماية الطفل من العدوى الميكروبية، ويتوقف علاج الإسهال على سببه وشدته، وتحتاج جميع الحالات إلى العناية بتنظيم السوائل والأملاح، لتجنب المضاعفات الخطيرة كالجفاف وفقدان الأملاح، وقد تمنع العناية التمريضية الجيدة تدهور حالة الطفل وتجنبه الحاجة إلى إعطاء المحاليل عن طريق الوريد، والأطفال حساسون للغاية لفقدان السوائل كما يحدث في حالة الإسهال. ويجب في هذه الحالة التوقف عن تناول الوجبات العادية مع إعطاؤه كوباً مذاباً به ربع ملعقة صغيرة من ملح الطعام من حين لآخر وذلك لمنع الجفاف، كما يمكن أن يضاف السكر لإعطاء السعرات الحرارية ولمنع

تراكم الكيتونان بالدم الذي ينشأ سريعاً في الطفل الجائع، كذلك يجب إعطاء الطفل عصير الفواكه لإمداده بالبوتاسيوم، وفي حالة الإسهال الشديد يعطى الطفل ربع ملعقة صغيرة من سترات البوتاسيوم يومياً، ويمكن إعطاء المزيج الآتي للإمداد بالسوائل والأملاح أثناء الإسهال الحاد:

- 2 ملعقتان كبيرتان من السكر.
- ربع ملعقة صغيرة من الملح.
- 150سم^3 من عصير البرتقال أو غيره من الفاكهة.
- 300 سم^3 من الماء الذي سبق غليه وتبريده.

ويجب إعطاء هذا المزيج بمعدل ملعقتين إلى أربع ملاعق كبيرة كل ساعة.

الشرش بالليمون: قبل العودة إلى إعطاء الطفل وجبات من الحليب يمكن إعطاؤه "مخيض اللبن" بالليمون، ويحضر وبغلي اللبن وإضافة عصير الليمون إليه قطرة بقطرة مع التقليب المستمر حتى يتخثر الحليب (يتجبن) ويتم ترشيحه باستخدام قطعة نظيفة من القماش أو الشاش ثم يضاف السكر ويبرد المحلول ويعطى للطفل، وهذا المحلول خال من الدهون والكازين، ولكنه يحتوي على بروتينات اللبن الأخرى.بالإضافة إلى السكر والأملاح الموجودة به وخاصة البوتاسيوم، وبذلك يمنع نقص هذا العنصر الذي كثيراً ما يحدث في حالات الإسهال الشديد المصحوب بالجفاف.

التغذية بـاللبن (الحليـب): يجـب وقـف إعطـاء اللـبن خـلال حـالات الإسهال الشديدة. وبعد السيطرة على الحالة يجـب تخفيـف كـل مكيـال مـن اللبن بثـلاثة مكاييل من الماء. ثم تزداد كمية اللـبن تـدريجياً حتـى نصـل إلى النسبة المعتادة التي تناسب عمر الطفل.

استلقاء الطفل على ظهره بعد الرضـاعة فإنـه يطـرد ذلـك الهـواء مـع كميات صغيرة من الحليب، ولمنع هذه الحالة يجب على الأم أن تربـت برفـق علـى ظهر الطفل عدة مرات عقب الرضاعة وهو وضـع قـائم حتـى يطـرد الهواء من المعـدة بالتجشؤ.

وينبغي تعويد الطفل على ذلك خلال الانتقال من ثـدي لأخـر وفـي نهاية الرضاعة،مع مراعاة إرضاعه في أوقات منتظمة ومناسبة بحيث لا يشـعر بالجوع الشديد.

أما القيء الناتج عن زيـادة الرضـاعة فـيمكن تحاشـيه بتنظـيم كميـات اللـبن التي يتناولها الطفل في الرضعة الواحدة، كما يمكن التغلب علـى تخثـر (تجـبن) الحليب الحيواني في صورة حبيبات كبيرة داخـل المعـدة عـن طريـق غلي اللبن لمدة خمس دقائق ثم تبريده قبل إعطاءه للطفل.

وقد يؤدي تقديم أطعمة جديدة غير الحليب للطفل إلى تـوتره النفسـي أثناء الرضاعة، ومن هنا يجب السماح لـه بـأن يتـذوق الطعـام الجديـد قبـل إعطاءه إيـاه حتى لا يتوتر.

وبالنسبة لعدوى الجزء العلوي من الجهاز التنفسي فإن أعراضها غالباً ما تبدأ في صورة قيء. ولذلك يجب استشارة الطبيب لتشخيص الحالة، أما في حالة ضيق المريء والفتحة البوابية للمعدة فقد يلزم التدخل الجراحي.

العلاج: يلزم في هذه الحالة تحديد السبب الأولى للقيء وعلاجه بدلاً من البدء بتقديم العقاقير.

المغص: غالباً ما يكون المغص في الأطفال مصحوباً بالانتفاخ وخروج الغازات، حيث يبكي الطفل ويصرخ من شدة الألم أثناء نوبة المغص،وقد يكون ابتلاع الهواء هو سبب المغص،وهو أمر شائع في الأطفال الذين يمصون أصابعهم أو يتناولون كميات زائدة من الكربوهيدرات وعصير الفواكه التي تؤدي إلى التخمر المعوي وإطلاق الغازات. ويكون الأطفال أكثر عرضة للمغص خلال الشهرين الثاني والثالث من عمره.

العلاج: يؤدي تنظيم مواعيد التغذية إلى عدم التجاء الطفل إلى مص أصابعه وبالنسبة للأطفال الذين يعاودهم المغص يجب الإقلال من كميات السكر وعصير الفواكه في وجباتهم، وعادة ما تستجيب نوبات المغص الحادة لعقار (ميثونيرات الأتروبين) أو أي مشتقات (البلادونا) الأخرى.

القيء: كثيراً ما يقيء الأطفال كميات صغيرة من الحليب عقب الرضاعة بكمية كبيرة ويمكن التغاضي عن هذه الحالة طالما كان الطفل طبيعياً ويزداد وزنه بصورة عادية.

أسباب القيء: لعل أكثر أسباب القيء شيوعاً عند الأطفال هي:

1- بلع الهواء.

2- يادة الرضاعة.

3- تجبن اللبن بالمعدة على صورة حبيبات كبيرة.

4- التوتر العصبي.

5- العدوى الميكروبية الحادة وخاصة عدوى الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.

6- ضيق المريء أو الفتحة البوابية للمعدة.

ويحدث بلع الهواء لكل الأطفال خلال الرضاعة، وتزداد هذه العملية إذا كان الطفل جائعاً وكذلك في حالات عدم توافر اللبن بالثدي أو ضيق ثقوب الحلمة في حالات التغذية بالألبان الصناعية.

اختيارات آمنة لطعام طفلك

هل هناك أطعمة معينة يجب على الأهل منع أطفالهم من تناولها؟

تجيب اختصاصية التغذية والأطفال سو جلبرت على هذا التساؤل ناصحة الأهل وموضحة لهم أموراً قد تخفى عليهم، فهي تشرح أن هناك مجموعتين من الأطعمة يمكن اعتبارها خطرة على الأطفال.

الأولى هي التي تسبب خطراً مباشراً على الطفل لعدة أسباب منها:

1- إمكانية اختناق الطفل بها، حيث يجب تجنب إطعام الطفل مثل هذه الأطعمة لأن مهارات المضغ والبلع لم تكتمل لديه، وتتضمن أي طعام صلب ودائري الشكل يمكنه أن يعلق في الممرات الصغيرة مثل حبات العنب الكبيرة. حبات الجزر النيء الدائرية أو المقطعة، والبوشار أو البوب كورن، الحلويات الصلبة، المكسرات.. الخ، كما أن هناك بعض الأطعمة يمكن سلقها أو طحنها كالجزر و التفاح.

2- تسبب بعض الأطعمة الحساسية لدى صغار الأطفال. وهنا يجب الانتظار إلى أن يكبر الطفل قليلاً لإعطاء الجهاز المناعي الفرصة لتنمية نفسه بحيث يخفف خطر التحسس من بعض الأطعمة. ولا بد من التنويه أن بعض الأطفال قد تستمر حساسيتهم تجاه نوع معين من الغذاء مدى الحياة.

اختاري الطعام المناسب

- انتظري حتى يصبح عمر الطفل سنة قبل أن تقدمي له بياض البيض، السمك، الطماطم، الحمضيات، والفراولة.
- اللحوم، صفار البيض، ومنتجات الصويا..يمكن تقديمها عند بلوغ الطفل 18 شهراً.
- الجبن، اللبن الزبادي، الحليب،الخضراوات،تقدم لطفل التسعة أشهر.

انتبهي: العسل لا يقدم إلا بعد بلوغ الطفل سنة كاملة. فقبل هذا العمر يعتبر العسل خطراً عليه.

المأكولات البحرية، الشوكولاته، الفول السوداني.. يجب تأجيلها لأطول مدة ممكنة. فهي تسبب حساسية شديدة لدى بعض الأطفال.

مستقبل طفلك في طعامه !

بنات الأغنياء أكثر جمالاً بسبب الغذاء الجيد..

سوء التغذية يؤثر على الجسم والذكاء..

في السنوات الأخيرة تعددت الدراسات في جميع أقطار الأرض عن الغذاء وأثره المباشر على السلوك الإنساني.. فأثبتت الدراسات أن الأزواج الذين يشتركون في أصناف طعام واحدة يصبحون مع الوقت شخصاً

واحداً في طريقة التفكير وفي العادات اليومية.. كما ثبت أن للغذاء دوراً في السلوك العدواني للفرد وفي ارتفاع نسبة الذكاء والجمال!!

إنها دراسة خطيرة عن الذكاء يقدمها العالم الأمريكي البروفيسور "بريان مورجان" - أستاذ التغذية البشرية بجامعة كولومبيا- يقول فيها : "إن العلاقة بين الطعام والذكاء هي نفس العلاقة بين التنفس والأوكسجين..ويقرر أن ذكاء الطفل في المستقبل يتحدد على ضوء ما تأكله الأم أثناء الحمل.

والعالم الأمريكي قد درس المخ البشري كما درس التغذية الآدمية ولذا فهو يؤكد أن اخطر فترة في نمو المخ تتطلب التغذية الصحيحة التي توفر الكميات الكافية من السعرات الحرارية والبروتين خصوصاً في مراحل الحمل الأولى..

ومن هنا على الأم أن تزيد كمية البروتين التي تتناولها يومياً من 55:75 جراماً عن طريق زيادة كميات اللحم والسمك والدجاج والجبن والمكسرات.

أما الأم النباتية فعليها أن ترفع من نسبة البروتين النباتي الموجود في البقل في طعامها مع إضافة اللبن والبيض إلى غذائها.

فهو القدرة على التصرف في المواقف والمشكلات بناء على الخبرة التي يختزنها الفرد في عقله.. ويعتمد الذكاء على محصلة وظائف المخ، ومن

ثم فهـو يعتمد على سلامة تكوين هذا المخ.. وسلامة المـخ تبـدأ منـذ بدايـة النشأة داخـل الرحم حيث يعتمد تكوين المخ على الغذاء الذي تتناولـه الأم أثناء الحمل، فإذا تناولت غذاءً مناسباً وكافيـاً يحتـوي علـى قـدر كـاف مـن البروتين الذي يكـــون الأنسجة ويبني الخلايـا، كـان نمـو المـخ لـدى الجـنين طبيعياً.

ويترتـب على ذلك قدرة ذكائية طبيعية، كمـا أن نقـص الغـذاء للطفـل بعد الولادة يسبب عدم اكتمال نمو المخ ويجعل الطفل متخلفـاً عقليـاً حيـث يتأخر في إنجاز مهام النمو مثل الوقوف والمشي والجري والكـلام والـتحكم في المخـارج واكتساب اللغة ومعرفة المحيطين به وكيفية الـتحكم في الأشـياء والتصـرف في المواقف.

واستمرار نقص الغـذاء بعد اكتمال نمـو المـخ يترتـب عليـه أمـراض عقلية مثل مرض البلاجرا الذي ينشأ عن نقص فيتامين"ب" ويظهـر في صـورة التهابات جلدية في المناطق البارزة فوق العظام مع إسهال وخـلل عقلـي في صورة خرس ويظهـر الخـرس في اخـتلال الـذاكرة وفهـم المعلومـات بـبطء يصـل إلى الفشـل في إنجـاز المهـارات الحسـابية والعمليـة مـع خلـل في العلاقات الاجتماعية.

تمتلك الأم بالرضاعة الطبيعية المفتاح السحري لجمال طفلها وذكاءه.. فقد ثبت علمياً أن هناك علاقة بين الطفل الذي يرضع من صدر أمه ونمو جهازه العصبي ... فإن الدم يحتوي على دهنيات فسفورية.. ومن أهم هذه الدهنيات التي تربطها علاقة هامة بنمو المخ والجهاز العصبي مادة تسمى "فوسفاتديل أتانولامين" وقد وجد أنها أعلى في دم الأطفال الذين يرضعون بشكل طبيعي عن الأطفال الآخرين. ومن الدهنيات الفسفورية التي تدخل في تركيب الجهاز العصبي مادتان هما: "مادة ليسشين ومادة اسفنجو ميلين" وهما تدخلان في تركيب الخلايا العصبية، كما تدخلان في عملية نضج الأعصاب المركزية.. وقد ثبت أنها أعلى في دم الأطفال الذين يرضعون بشكل طبيعي عنها في دم غيرهم من الأطفال.. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن تكوين لبن الأم يتغير تغيراً كاملاً ومرحلياً..فخلال الأيام الثلاثة الأولى يكون خفيفاً سهل الهضم.. ويحتوي على كمية كبيرة من المواد الغذائية تناسب هذه الفترة من حياة الطفل ويسمى لبن المسمار.

كما أثبتت تلك الأبحاث أن لبن الأم يتغير في اليوم الواحد.. فكثافته في الصباح تختلف عن الظهيرة والمساء بحيث يكون خفيفاً نسبياً في الصباح في حين يصير في فترة الظهيرة أكثر دسامة.. وفي الليل خفيفاً وسهل الهضم. الأطرف من ذلك أن الدراسات الأمريكية اكتشفت أن لبن الأم

يتغير أيضاً خلال الرضعة الواحدة فعندما يبدأ الطفل وجبته يكون اللبن مخففاً ثم تزداد دسامته بالتدريج.

وقد أكدت الأبحاث أيضاً أن أسباب سوء التغذية لدى الطفل الذي يتناول وجبته من الرضاعة الطبيعية ترجع إلى أن الأم تفضل إعطاء الطفل رضعات قصيرة المدى على فترات متقاربة. في حين أنه في كل مرة يأخذ الجزء المخفف من الرضاعة.. وتتوقف الأم عن استكمال الرضعة قبل أن يبدأ في رضاعة اللبن الذي يحتوي على المواد الدسمة المغذية.

وجبة ذكاء متكاملة !

تتكون خلايا الجنين من العناصر الغذائية التي تتناولها الأم الحامل،ولهذا يجب أن تعتمد الأم الحامل على التكامل الغذائي للحصول على وجبات متكاملة غنية بكل المقومات الغذائية.. فهناك اكثر من ستين (60) مقوماً غذائياً أساسياً ويومياً.. وحتى تضمن الحصول عليها ينصح يتنوع المواد الغذائية يومياً.

ويجب أن ننبه الأم في البداية إلى أن الجوع في المراحل الأولى من عمر الرضيع يؤثر بشكل واضح على نشاطه الذهني وقدرته على الذكاء. وهذا ما أثبتته تجارب تعرضت فيها حيوانات المعامل بعد ثلاثة أسابيع من ولادتها لنقص شديد في الغذاء.

فاحدث هذا تأثيراً على خلايا المخ. وعندما حاول العلماء علاج هذه الحالة غذائياً بتقديم وجبات غنية بالعناصر المغذية وفيتامينات وأملاح معدنية تبين أنه من الصعب جداً التغلب على تأثير هذا الجوع لذلك يجب عدم تعريض الطفل إلى حالات من الجوع قد تؤدي إلى التأثير في مستوى ذكائه.

وتعتبر الأحماض الأمينية وهي مكونات البروتينات الغذائية من أهم المغذيات التي ارتبطت في تجارب كثيرة بالذكاء. لذلك تنتشر في دول كثيرة مشروبات تقدم للأطفال تسمى مشروبات الذكاء وهي عبارة عن فاكهة طبيعية مُضاف إليها بعض البروتينات الطبيعية.

كما أن مجموع فيتامين ب المركبة لها القدرة على تحويل الأغذية والمكونات النشوية والسكرية إلى مواد ناقلة للموجات العصبية داخل المخ،ولذا فهي من المكونات الغذائية التي تلعب دوراً أساسياً في النشاط الذهني للجسم ، ولقد ثبت من التجارب أن نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين ب وفيتامين حمض النيكوتينيك يؤدي إلى ضعف الذاكرة وضعف النشاط الفكري. لذلك يمكن أن توصف بعض الأغذية الطبيعية الغنية بمثل هذه الفيتامينات مثل الفول السوداني، التونة، البلح، التين المجفف والعنب والخبيزة، كلها أغذية مفيدة في تقوية الذاكرة ومفيد للنشاط الذهني.

ضعف ذكاء التلاميذ

ولقد ركزت بعض الدراسات الحديثة على أن ضعف التفوق الذهني لدى بعض تلاميذ المدارس يرجع إلى ضعف في الدورة الدموية وعدم وصول الدم بقدر كاف إلى المخ.

ومن الناحية الغذائية هناك بعض الأغذية التي تمد الجسم ببعض العناصر الغذائية التي وصفتها الدراسات بأنها عناصر غذائية مؤثرة على النشاط الذهني مثل الفسفور، ويوجد في القمح المنبت، والكاكاو وصفار البيض، والعدس والفاصولياء الخضراء، وبعض أنواع الجبن بالإضافة للسردين والتونة وسمك البلطي الغني بالفسفور.

وأحدث علم غذائي هو علم التداخلات الغذائية، بمعنى أنه لكي نضمن استفادة الجسم من عنصر الفسفور المؤثر على النشاط الذهني يجب تناول أغذية غنية بالكالسيوم وأغذية غنية بالحديد واليود.. والأغذية الغنية بالكالسيوم هي السمسم ومنتجاته (الحلاوة الطحينية والطحينية) والجبن والكرنب الطازج والسردين وورق العنب والملوخية واللبن وصفار البيض.

أما عن الحديد فأهم مصادره الغذائية: الكبدة،السمك البلطي، العدس، البيض، العسل الأسود، الفول، الحمص، السبانخ، وحتى نضمن للجسم أعلى معدلات امتصاص للحديد يجب تناول الأغذية الغنية بفيتامين"ج" في نفس الوجبة الغذائية كالبرتقال والليمون والموالح بصفة

عامة والطماطم والبصل والجرجير، أما أهم مصادر اليود فهي:الأسماك والثوم واللوبيا والبصل والفجل والبقول الخضراء بصفة عامة.

وقد أثبتت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن النظام الغذائي السليم يرفع من قدرة التلاميذ على التحصيل فيوضح دكتور الكسندر شومي- مدير المعهد الأمريكي للأبحاث الاجتماعية في دراسته التي استغرقت منه أربع سنوات أن حذف السكر والمواد الحافظة غير الضرورية والمواد الصناعية المضافة الأخرى من غذاء تلاميذ المدارس أدى إلى ارتفاع ملحوظ في المقدرة على التحصيل والاستيعاب بدرجة لم تشهدها المدارس الأمريكية من قبل، وأوضحت الدراسة أن معدل التحصيل الدراسي للتلاميذ قبل تغيير النظام الغذائي كان منخفضاً، ولكن خلال تغير النظام الغذائي شهدت المدارس في نيويورك ارتفاعاً ملحوظاً في درجة التحصيل أكبر مما كانت عليه من قبل.

كما أوضحت الدراسة مدى تأثير كيمياء المخ الحيوية بأنواع الأطعمة.. فتناول الفطور الغني بالبروتين يجعل الشخص متنبهاً ونشطاً وفعالاً خاصة إذا تناول أيضاً نوعاً من المشروبات الغنية بالكافيين كالقهوة أو الشاي أو الكولا. كما أن تناول غذاء غني بالبروتينات ينشط المخ لإنتاج مزيد من المواد الكيماوية المنشطة على حين أن وجبة العشاء يجب أن تحتوي على كمية أكبر من البروتينات وكمية اكبر من المواد الكربونية.

وإذا كانت اختبارات الذكاء التي أجرتها الأمم المتحدة على ستة آلاف طفل من ستين دولة أثبتت أن الطفل المصري في الفئة الأولى من حيث الذكاء والقدرة على الاستيعاب ويدخل معه نفس الفئة الطفل الألماني الغربي والكندي، لكن الطفل المصري يتفوق عليهما بقدرته على المواجهة وتحمل المسئولية.

فما الذي يقلل من ذكاء الطفل المصري؟ عادة تهتم الأسرة بتغذية الطفل في مراحله الأولى ورعايته صحياً ثم بعد ذلك تعتمد على أنه يتناول ما يفضله من أنواع الطعام، ولكن قد يكون الطعام فقيراً في نسبة الحديد التي تدخل في تكوين كرات الدم الحمراء وينشأ عن ذلك الأنيميا التي يترتب عليها ضعف جسدي ينشأ عنه نقص الذكاء لأن المخ يعتمد في أداء وظائفه على الجلوكوز والأوكسجين اللذين يصلان إليه مع الدم..بالإضافة إلى ما يعانيه هؤلاء الأطفال من مشاكل أسرية قد تجعلهم في حالة من الاكتئاب يترتب عليها نقص أداء المخ ويقلل الذكاء مع النمو..

وقد يكون السبب في نقص ذكاء الطفل المصري نفسياً، فاهتمام الأسرة المصرية بالطفل الصغير على حساب الطفل الكبير وإيمانهم بالوصية المأثورة التي يرددها الآباء حين يسألون: من أحب أطفالك إليك؟ فيقولون مريضهم حتى يشفى وصغيرهم حتى يكبر..هذه الوصية قد تسيء إلى الأبناء لأن اهتمام الآباء بالطفل الأصغر على حساب الأكبر يجعل

الطفل الكبير غير راضٍ عما يلقاه من معاملة ويكره أن يكون كبيراً ويتمنى أن لو كان صغيراً أو مريضاً حتى ينال الاهتمام.. فيعاني الطفل الكبير من اكتئاب نفسي يترتب عليه نقص في الذكاء.

الفقر مصدر الغباء !

إن اختبارات الذكاء تبين أن الأطفال الذين يوجدون في بيئات أقل ذكاء في المتوسط من الأطفال الذين يولدون في بيئات ميسورة، أما الأطفال الذين يولدون في بيئات الفقر المدقع فهم اقل ذكاء من الأولاد الذين يولدون في البيئات الأحسن في ظروف فقرها.

ولأن تنوع الخبرات يلعب دوراً في تنمية الذكاء والقدرات لدى الطفل، فإن قدرة ذكاء الأطفال الفقراء تصبح أقل من الأطفال الميسورين. لأن الخبرات تكون محدودة بصفة عامة في البيئات الفقيرة سواء في القرية أو الحي أو المنطقة العشوائية أو في بيئة الصيادين أو البادية.

أما عن الخطوة التي اتخذتها وزارة التعليم الآن في تقديم وجبة غذائية للأطفال ابتداء من المدارس الريفية في المناطق الفقيرة وفي بعض أحياء المدن الفقيرة.. خطوة مهمة وعظيمة جداً، لأنها تساعد على تنمية ذكاء الأطفال وعلى قدرتهم على التعليم. لأن العلاقة وطيدة جداً بين القدرة على الانتباه والتركيز.. وبين التغذية السليمة.. وإذا لم يتناول التلميذ فطوره، فإن قدرته على التركيز تقل وقدرته على الاستيعاب تتذبذب.

وبعد أن تناولنا تأثير الغذاء على الذكاء نتطرق إلى هـذا السـؤال: هـل من المكن أن يكون للغذاء تأثير على الجمـال؟ وهـل هـي صـدفة أن تتمتـع فتيـات المناطق الراقية بهذا القدر الوافر من الجمال مقارنـة بفتيـات المنـاطق الفقيـرة أو المتوسطة؟ أم أن المسالة تنحصر في كيفية إظهار هذا الجمال عـن طـريق حسن الهندام وحسن التصرف.. وهنا يصبح السؤال عن تأثير الذكاء على الجمال؟

لا شك أن ذكاء الفرد ينعكس في جمـال الأداء وجمـال التصـرف الـذي يُعد هـو الجمـال الحقيقـي للإنسـان أو مـا نسـميه بجمـال الطبـائع لا جمـال الشكل.. فقد نرى فتاة ليست جميلـة ولكنهـا تتمتـع بـذكاء يعطيهـا جاذبيـة خاصة..كما أن نقص الذكاء يترتـب عليـه سـوء المظهـر وسـوء التصـرف.. وعدم الذكاء فـي معامـلة الآخرين.. وهذا هو القبح بعينـه، ومـن ثـم فـإن غذاء الإنسان الذي يحقق له ذكاء مناسباً ينعكس في جمـال شخصـيته وجمـال طبائعه ويجعله جذاباً جميلاً.

أما عن عناصر الجمال فتتضمن البشرة الجميلة النـاعمة الخـالية مـن التجاعيد ووجهاً كله حيوية ونظارة طبيعية لوناً طبيعياً للبشرة وشـعراً قويـاً لا يعاني من التساقط بعيداً عن مستحضرات التجميـل ومـا يكـون لهـا مـن أضـرار جانبية،وهناك قائمة كبيرة مـن الأغذيـة يمكـن وصـفها بأنهـا أغذيـة تجميل.وسيدات كثيرات يستخدمن من هذه الأغذية، ولكن بطريقة خاطئة عـن طريق عمـل أقنعة للوجه أو للشـعر، والخطـأ هنـا.. أن هـذه الأغذيـة يجـب أن

تستفيد منها خلايا الجسم الداخلية لما يتوافر فيها من عناصر غذائية ترتبط بصحة وجمال المظهر الخارجي للجسم..

وإذا أخذنا الشعر مثلاً لكونه تاج الجمال- تهتم به المرأة كما يهتم به الرجل-.. نجد أنه لكي ينمو الشعر قوياً لا يعاني من التساقط وللمحافظة على لونه يلزم على وجه الخصوص فيتامين "ب" المركب وعناصر معدنية مثل الحديد واليود والنحاس والزنك، ويمكن أن يحصل الجسم على مثل هذه العناصر الغذائية من بعض الوجبات مثل: اللبن الزبادي، وبليلة القمح غير المقشور والعسل الأسود والخميرة الطازجة أو الجافة والأسماك والأعشاب البحرية كالطحالب والخضراوات والفواكه الطازجة المتنوعة.

أما بالنسبة لعناصر الجمال للبشرة.. فيعتبر فصل الصيف فرصة مناسبة لإمداد البشرة بعناصر الجمال من الأغذية لأن أغذية التجميل تتوافر في الصيف بدرجة أكبر حيث تشمل قائمتها الطماطم والخيار والجزر والجرجير والفجل والبقدونس والثوم والليمون والفراولة والبطيخ والشمام والمشمش.

وهذه القائمة من الأغذية الطبيعية التي يطلق عليها قائمة أغذية البشرة كلها يتم تناولها طازجة بدون التعرض لأي معاملات حرارية تؤثر عليها، وبالتالي فهي تمد الجسم بكل ما أوجده الله فيها من مكونات طبيعية بنسبها المتوازنة التي تتفق مع ما يجب أن تحدثه للجسم من صحة

وجمال ، ومن هذه القائمة يعتبر طبق السلطة الطازجة من أهم الوجبات التي تعيد للبشرة الحيوية والجمال.

ومن هنا نستطيع التأكد على أن التغذية السليمة تلعب دوراً كبيراً في نضارة البشرة وحيويتها.. وهو الأمر الذي تتم ترجمته في النهاية إلى ما اصطلحنا على تسمية الجمال.

وبالطبع فإن هذا يؤكد لنا أن وفرة جمال الفتيات وأطفال المناطق الراقية مقارناً بفتيات وأطفال المناطق الشعبية، ليس مجرد مصادفة..فالغذاء السليم بحق.. ذكاء وجمال..

طعام طفلي غير صحي

أنا أم لطفل في السادسة من العمر، إنه يرفض كل ما أقدمه له من طعام، ولا يأكل أي خضر،لكنه بالمقابل يلتهم وجبات"الماكدونالدز" بشهية ويفضلها على أي شيء، ماذا أفعل؟!

طفلتي الصغيرة ترفض الطعام المطبوخ، خاصة الخضر وهي لا تأكل إلا الساندويشات الخفيفة، هل هي حالة نفسية؟!

يقول خبير الجلسات النفسية العائلية ايرول يشيليورت:

يرتبط تعود الأطفال على تذوق طعام معين بأشياء كثيرة،أهمها العمر من جهة وعادات أهلهم في الطعام من جهة أخرى، وأرى أن الخطأ يبدأ من عدم اختيار الأهل برنامجاً غذائياً صحيحاً في حياتهم اليومية،وكذلك من

إكراه أطفالهم على تناول طعام معين، بل أن كثيراً من الأطفال يصرون على رفض ما يفرضه الأهل عليهم من طعام لتأكيد حضورهم لا غير، وأرى أن تفكر الأمهات في المقترحات التالية:

محاولة اكتشاف مصدر تأثر أطفالهم بالأطعمة الجاهزة والوجبات الخفيفة، ففي كثير من الأحيان يكون أقاربهم أو أصدقاؤهم مصدراً سلبياً للتأثير.

التمسك بالصبر بدلاً من إكراه الطفل على طعام معين والتفكير بتدريبه على فهم الغذاء الصحي تدريجياً.

إذا رفض طفل طعاماً معيناً، فعلى الأم ألا تواجه أو تصطدم معه، بل تهمل ذلك وتقترح عليه بديلاً.

جذب الطفل للحديث عن الغذاء الصحي ولكن ليس خلال تناوله الوجبة.

تنبيه الأطفال إلى ما سيكتسبونه من قوة وصحة في حالة تناولهم الوجبات الصحية.

تحبيب الأطفال بالمشاركة في إعداد بعض الوجبات الصحية من وقت لآخر.

وضع بعض القواميس المبسطة والمصورة عن الطعام والغذاء في البيت وتصفحها أمام الأطفال وملاعبتهم بواسطة الكلمات والصور التي تقدم معلومات عن الأغذية وفوائدها.

لماذا يفقد طفلي شهيته للطعام؟

لماذا يرفض الأكل ويتناول أقل القليل منه بعد إلحاح ومحايلة؟

هذه أكثر الشكاوى التي يسمعها طبيب الأطفال من الأمهات، إن الواحدة منهن تأتيه وقد استبدت بها الحيرة لا تدرى ماذا تفعل مع طفلها الذي يفقد شهيته للطعام؟

عادة لا تيأس الأم أمام رفض ابنها للطعام فتبدأ في ملاعبته ومداعبته وتدليله وجذب انتباهه ببعض القصص المثيرة أو الحركات المضحكة ، لكنها في النهاية وبعد أن تستنفد كل الحيل، تجد نفسها وقد فقدت أعصابها فتهدده بالضرب بل تضربه حتى يتناول وجبته.

من الضروري أولاً حتى تتعامل الأم مع المشكلة بوعي أن تعرف ما هي الشهية؟ إنها عملية طبيعية يعبر فيها الجسم عن حاجته لاستقبال طعام جديد يعطيه ما يلزمه من طاقة أو سعرات حرارية ولاستكمال العمليات الفسيولوجية في خلايا الجسم والضرورية لمواصلة سعراته الحرارية من احتراق السكر الموجود في الدم، والمختزن في الجسم مع المحافظة دائماً على احتياطي مخزون للحاجة.

جوع الشتاء:

معنى ذلك أن الشهية أو الجوع لا نشعر به إلا إذا كان الجسم قد استنفد بشكل تام كل ما لديه من مواد غذائية وصلته في وجبات سابقة، وأنه قد استخدمها في إنتاج السعرات الحرارية اللازمة ؛ وذلك ما نفهمه عندما نجد أن الجوع يكون أسرع والشهية أحسن في فصل الشتاء عنه في الصيف، لأن الجسم مع البرودة يحتاج لكمية كبيرة من السعرات الحرارية لكي تزوده بالحرارة اللازمة للشعور بالدفء، كذلك نجد أن الشهية تكون على ما يرام طالما كان الهضم والامتصاص يجريان بصورة طبيعية في القناة الهضمية، بداية من مضغ الطعام في الفم ثم مضغه في المعدة والأمعاء ثم امتصاصه.

إذا كنت غير راضية عن شهية طفلك، فأول ما ننصحك به هو أن تتأكدي قبل كل شيء أن معدل شهيته أقل فعلاً من المعدل الطبيعي، وأن ذلك لا يرجع إلى رغبة كامنة لديك في أن يأكل طفلك دائماً طعاماً أكثر مما يأكله، وهو عادة ما يكون أكثر مما يحتاجه.

وهنا يجب الانتباه إلى ظاهرة نفسية جوهرية، حيث الملاحظ أن نسبة كبيرة من الأمهات يطمعن دائماً وبصورة مستمرة في أن يأكل أطفالهن أكثر مما يجب، ولا شك في أنهن يفعلن ذلك بدافع حبهن الشديد لأطفالهن أو قلقهن عليهم، حتى أنهن يحاولن إطعام الأطفال قسراً وبالقوة، في هذه الحالة فالأغلب الأعم هو حدوث نتيجة عكسية، حيث من المؤكد أن

يرفض الطفل الطعام، حتى وهو جوعان وذلك بسبب كراهيته لعملية التغذية في حد ذاتها.

وجبات منتظمة:

لنضع أصابع كل أم على مفاتيح حل مشكلة ضعف شهية طفلها فتقول لنا:

المشكلة ليست صعبة ومن السهل مواجهتها،إذا وجهت كل أم إلى نفسها عدة أسئلة وأجابت عليها بصراحة بعد أن تكون قد تعرفت على المعلومات الأساسية التي توضح لها القواعد الرئيسية لعملية الأكل وهذه هي أهم الأسئلة:

- **هل أقوم أنا بإعداد وجبات الطعام لطفلي في مواعيد منتظمة أم أنه يأكل حيثما يجوع؟**

من المهم معرفة أن الانتظام في الوجبات وتحديد توقيتات معينة لكل وجبة يعود المعدة والأمعاء على انتظار الطعام في هذه المواعيد (وذلك هو أساس الشهية)، ثم أنه يعطي المعدة فترات معقولة من الراحة تستريح فيها وتسترجع نشاطها لمواجهة الوجبة القادمة، وبهذا تبدأ المعدة في إفراز العصارات الهضمية في أوقات منتظمة وبكميات طبيعية.

- **هل يتناول طفلي مواد غذائية كالحلوى والمسليات والمياه الغازية بين الوجبات أو قبلها، وخصوصاً في الجو الحار؟**

المعروف أن هذه المواد تملأ جزءاً كبيراً من فراغ المعدة فتصد الشهية عند حلول الوجبة الرئيسة، ثم أن هذه المسليات والحلوى تحتوي على مواد سكرية من الصحيح أنها تغطي بعضاً من احتياجات جسم الطفل من السعرات الحرارية، لكنه من الصحيح أيضاً أنها لا تزوده بالمواد الغذائية الأخرى اللازمة لنموه مثل البروتينيات، الأمر الذي يؤدي إلى نقصان هذه المصادر في طعامه.

- **هل يمضغ طفلي الطعام جيداً؟**

من المهم لسلامة الجهاز الهضمي وسهولة عملية التمثيل الغذائي أن يمضغ الطفل طعامه جيداً في فمه قبل أن يبلعه.

- **هل عودت طفلي على مضغ وبلع المواد السميكة؟**

كثيراً من الأمهات يلجأن إلى استخدام الخلاط في هرس الطعام السميك القوام وجعله على هيئة المعجون (بيورية)، ومن ثم يعتاد الطفل على أن يأخذ كل شيء في صورة ناعمة مصفاة، فيوفر على نفسه مشقة المضغ ويتعود الكسل في تحضير الطعام للهضم.

- **هل أواظب على مراجعة طبيب الأطفال لاكتشاف أية متاعب صحية؟**

التعاون بينكما ضروري في التأكد أولاً بأول من خلو الطفل من الطفيليات، وخاصة تلك الديدان التي تستوطن الجزء العلوي من الأمعاء فتؤدي دون أن تشعر الأم ولا الطفل إلى حدوث اضطراب في الهضم والامتصاص.

- **هل هناك مكان خاص يتناول فيه طفلي غذاءه أم أنني أطعمه في أي مكان يوجد فيه؟**

المسألة هنا تتعلق بالربط بين الطعام والموعد المحدد لتناوله، والمكان الذي تتم فيه هذه العملية، فتصبح المعدة مهيأة لذلك كله بشهية، ثم أن تخصيص مكان لتناول الطعام يسهم بشكل غير مباشر في صياغة شخصية الطفل فيشب معتاداً على النظام والتخصيص والاحترام.

وتختم د. إكرام عبد السلام حديثها بنصيحة تهمس بها في أذن كل أم

يجب أن تعرفي جيداً إن طفلك الصغير هذا هو كيان إنساني كامل، وشخصية تنمو وتتطور بكامل هيئتها، وتلك أمور تكفل له حقوقاً عديدة من بينها أن يرفض أو يقبل الطعام الذي يقدم له.

ولا شك أن شهية طفلك للطعام موجودة لكنها تتغير انفتاحاً وانغلاقاً بتغير حالته الصحية أو النفسية أو بتغير الجو المحيط به وبالتالي فإنه هو وحده الذي يحدد الكمية اللازمة له.

ثم لماذا تعذبين نفسك في التوسل إليه كي يأكل؟

ألا تعلمين أنه عندما يقرصه الجوع أي عندما يحتاج للطعام فإنه سوف يسعى إلى طبق الأكل بنفسه؟ ثم بالتالي لماذا تتصورين أنه من المفروض عليه أن يلتهم كل ما تقدمينه؟ ألا يمكن وهذا هو الأرجح أن يكون ذلك أكثر من حاجته الفعلية.

طفلي لا يأكل.. لماذا؟!

هذه الكلمة نسمعها كثيراً ترددها الأم في قلق وعصبية شديدين وهي تصف شهية طفلها، وحين تقول الأم ذلك يجب أن تبحث عن السبب فكثيراً ما تكون الأم من النوع القلق الحاد المزاج الميال إلى المبالغة في الكلام وسنلاحظ في وصفها لطفلها أنه ساخن كالنار وأنه عمى من البكاء، وأنه لم يذق شيئاً منذ يومين، ويكفي أيضاً أن نسألها: طيب ماذا أكل منذ الصباح حتى الآن؟

وتجيب والدموع في عينيها: ولا حاجة.. يدوبك نصف كوب من اللبن وبيضة مسلوقة وفي الظهر ملعقتين من الأرز والخضار.

وهذا طبعاً فيه الكفاية لطفل تجاوز العام من عمره بشهر أو شهرين وفي مرحلة تسنين حيث تنخفض الشهية دون المعدل الطبيعي.

ولكن دعونا من هذه الأم المبالغة ولنبحث حالة التغذية عند الطفل عموماً فهناك حقائق كثيرة يجب على الأم أن تعرفها حتى يمكنها أن تحكم على شهية طفلها ومدى كفايتها لضمان نموه نمواً طبيعياً.

الحقيقة الأولى أن الطفل يزيد وزنه خلال العام الأول من عمره بمعدل 700 – 1000 جرام شهرياً، وبعد عام تبدأ هذه الزيادة في الانخفاض فتصل إلى معدل مائة جرام شهرياً فقط، وبالتالي فإن الطفل سينخفض احتياجه إلى العشر تقريباً.

ولذا فإن الأم يجب ألا تصيبها الدهشة والذعر وهي تجد أن طفلها أصبح لا يشرب لتر اللبن الذي كان يستهلكه منذ أسبوع واحد، بل أنه مع الأغذية الأخرى التي بدأ يعتاد عليها مع النظام قد يرفض أخذ اللبن تماماً، وهنا نواجه بسؤال هام: هل لا بد من إرغام الطفل على شرب اللبن؟ والإجابة هي: لا.. وبكل تأكيد لا، وذلك لأن اللبن هو الغذاء الرئيسي للطفل قبل الفطام فإنه يفقد معظم أهميته بعد الفطام لأن الطفل إذا أكل 50 جراماً من الجبن أو طبقاً من المهلبية أو الأرز باللبن أو البودنج أو اللبن الزبادي فإن ذلك يعطيه نفس فوائد 400 جرام من اللبن تقريباً، ومع ذلك فإنه إذا كانت الأم ترغب بشدة في أن يشرب طفلها اللبن فإنها يمكن

أن تغير من هيئته وطعمه بأن تقدمه له على شكل كاكاو ساخن أو مثلج ويصبح شرب اللبن هنا عملية طريفة للطفل مختلفة عما تعود عليه من قبل.

أما إذا أصر على الرفض ففي الجبن والزبادي والمهلبية الخ الخ الكفاية، أما الحقيقة الثانية فهي أن شهية الطفل تهبط كثيراً مع عوامل مختلفة فإذا كان الطفل مريضاً أو توجد أسنان في طريقها للظهور مع تورم باللثة أو كان اليوم شديد الحرارة فإن رغبة الطفل في الأكل ستقل وهنا يكون العلاج للسبب وليس بمحاولة إرغام الطفل على الأكل رغماً عن أنفه.

والحقيقة الثالثة أن الطفل من سن سنة ونصف تقريباً يبدأ في تكوين ذوقه ويبدأ هذا بأن يرفض أنواعاً من الطعام ويرغب في الإمساك بالملعقة وإطعام نفسه بنفسه.

كيف تتصرف الأم في هذه الحالة؟

إذا كانت قد بدأت في تعويده على استعمال الملعقة منذ فترة طويلة فلا شك أنه قد عرف تماماً استخدامها ويمكنها أن تتركه يطعم نفسه فترة ثم تستكمل هي إطعامه.

أما إذا كانت قد بدأت فطامه متأخراً ولا يعلم الطفل شيئاً عن الملعقة فالحل أن يجلس على ركبتها وتمسك الملعقة ويده في يدها وتبدأ في نقل الطعام من الطبق إلى فمه بالملعقة وبعد أن تنتهي الوجبة تترك له الملعقة وبعض الفتات أمامه ليلهو بها كي يتعلم استخدام الملعقة وإذا رفض

الطفـل الجلوس والأكل بهـذه الطريقة فيمكنها أن تجلس أمامه وتعطيـه ملعقـة بلاستيك يلهو بها محاولاً تقليدها بينما تطعمه هي وهي جالسة أمامه.

وهنا سيـثار اعتراض هام وهو أن الطفل سيجعل مـن المنطقـة مزبلـة لأنه سيرمى الطعام على الأرض، وسيضع الملعقـة فـي أنفـه وعلـى رأسـه وعلى خده وعلـى ملابسـه، والاعـتراض حقيقـي ولكـن الحـل هـو تقبـل المشكلة ومحاولة حلـها إمـا بإطعـام الطفـل فـوق مشـمع يقـي الأرض مـن فضلاته أو بإطعامه في المطبخ رأساً.. وفي الحـالتين سـيحتاج إلى غسـل جيـد ليديـه ورأسـه ووجهـه بعـد الوجبـة ولكـن لا بـد للطفـل مـن أن يـتعلم بالتجربة،أما إذا أصرت الأم على إطعام طفلها بنفسها فأمامها احتمالان:

الاحتمال الأول:أن يتعود الطفل على هذه الطريقـة وسـتجد الأم أن طفلها قد بلغ من العمر ثلاث سنوات مثلاً ومازال يحتاج إليها لإطعامه.

الاحتمال الثاني: وهـو الأخطر فقد يثور الطفل علـى طريقـة الأكـل هذه وتتحول أوقات الأكل بالنسبة لـه إلى معركـة هـو الخاسر فيها دائمـاً وسـلاحه الوحيـد هنـا هـو الامتناع عن الطعام وتجد الأم أنه يقبـل ملعقـتين أو ثـلاثاً من الوجبة ثـم يقفـل فمـه ويـرفض الأكـل تمامـاً، ولا شـك أن الجهـد الـذي يبـذل فـي

التنظيف بعد الوجبة إذا اتبعنا الطريقة السليمة أهون بكثير من كلا الاحتمالين.

والحقيقة الرابعة أن الطفل إذا رفض الزبادي مثلاً فيجب عدم الإصرار على تقديمه بل يسحب من قائمة طعامه لأسبوع أو أثنين ويستبدل به الجبن أو المهلبية أو البودنج، كذلك إذا رفض الخضار فيستبدل به فواكه أو إذا رفض اللحوم ففي البقول والبيض والسمك العوض الكافي، أي أننا يجب أن نترك له فرصة رفض صنف معين من الأكل دون إصرار على تقديمه له بمجرد أننا ندرى أنه مغذ أو أن الأم أنفقت وقتاً ومالاً في تجهيزه.

فالإصرار هنا كما قلنا من قبل يحول الوجبة إلى معركة بين الأم وطفلها تربط الأكل في ذهنه دائماً بالبكاء والخناق ويصبح موعد الأكل بالنسبة له موعد عذاب يحاول أن يهرب منه دائماً بإغلاق فمه والإصرار على الامتناع عن الأكل، إن علاج الحالة هنا هو الاستبدال أي أنه إذا رفض أحد أنواع النشويات فيستبدل به نوع آخر منها فالخبز والأرز والبليلة والمهلبية والبسكويت والمعكرونة والشعيرية والبطاطس والقلقاس كلها وجبات تبادلية وهكذا بالنسبة للبروتينيات والدهنيات.

من الحقائق السابقة نجد أنها تدور حول معنى هام: يجب عند إطعام الطفل أن يكون متمتعاً بوقت الأكل وبالتالي يستمتع بأكلته بشهية جيدة.

كل ما سبق هو عن سن سنة إلى سنتين أو ثلاث.. ولكن ماذا أصنع بطفلي وعمره ست سنوات وشهيته للأكل تكاد تكون منعدمة؟

إذا كان الطفل في هذه السن لا يأكل كما يجب فلا شك أنه يحتاج للبحث عن السبب وهنا نسأل هل هو مريض؟

فالأنيميا والطفيليات المعوية وتسوس الأسنان والتهابات الحلق المزمنة وأمراض القلب أو الرئتين أو الجهاز الهضمي الخلقية قد تكون من أسباب فقدان الشهية، أما لو تأكد الطبيب أن الطفل خال من الأمراض فإن أصابع الإبهام تشير إلى السبب الرئيسي في معظم هذه الحالات وهو "الأم" الأم هنا ترغب في أن يأكل طفلها الكمية التي تراها هي مناسبة والأصناف التي تعجبها هي، وهي في سبيل ذلك تلجأ إلى "الرشوة" فلو أكلت الأرز سأعطيك قرشاً أو ستخرج لتلعب مع أصدقائك أو سنأخذك إلى السينما،أو إلى التأنيب والتعنيف والتهديد" لو لم تأكل كل ما في الطبق فإنك لن تكبر أبداً أو سأخبر والدك ليضربك الخ.. الخ، ثم هي تشكوه إلى أعمامه وأخواله " أنه لا يأكل مطلقاً ".

كل ذلك يخلق أمام الطفل وضعاً مناسباً تماماً ليستغله،هذه الأم التي تعاقبه إذا أخطأ مغتاظه جداً وتكاد تبكي لأنه لا يأكل، إذا عاقبته فإنه سيعاقبها بعدم الأكل وإذا رضى عنها فسيأكل، كما أن كل الأقارب الكبار يناقشون مع أهله ومعه موضوع أكله، إذن عدم أكله هذا جعله شخصية مهمة وسط العائلة يمكنها أن تثير انتباههم ومناقشتهم.

ما هو العلاج لمثل هذه الحالة؟

العلاج هنا طبعاً هو تجريد الطفل من السلاح وذلك بإهمال أكله وشهيته تماماً، نحن نطلب منه فقط أن يجلس إلى المائدة وقت الأكل أما كمية الأكل فلا أهمية لها بل أنه قد لا يأكل إطلاقاً،والمطلوب ألا نهتم ولا نناقش الموضوع ولكن يعطى الطفل أي دواء يحتوى على احتياجاته اليومية من الفيتامينات والمعادن الهامة ويترك على حريته،تختلف سرعة الاستجابة لهذا العلاج فهناك من الأطفال من يستردون شهيتهم سريعاً وهناك من يقاومون الجوع رغبة منهم في التمسك بسلاح ضد الأكل ولكن النتيجة مؤكدة إذا استطاعت الأم أن تستمر على تجاهل إصرار الطفل على عدم الأكل، فسيضطر الطفل إلى الأكل بشهية جيدة عند تأكده من فشل هذا السلاح في السيطرة على الأهل.

هناك أيضاً سبب هام لفقدان الشهية وهو الحلوى ومأكولات ما بين الوجبات كالايس كريم والجاتوه والتوفي والشوكولاته،وتلك يلتهمها الطفل في المدرسة وكنتيجة لنسبة السكر العالية بها فإنها تسبب فقدان الشهية مثلها مثل المشروبات الغازية، والعلاج هنا سهل للغاية كل أنواع الحلوى أو الآيس كريم أو المشروبات الغازية تعطى للطفل بعد انتهاء الوجبة وليس بين الوجبات.

بقي سؤال أخير أريد أن تكتب لي دواء فاتحاً للشهية به فيتامينات كثيرة؟

والإجابة هنا لا يوجد دواء فاتح للشهية بالمعنى المفهوم، وأسباب انعدام الشهية ذكرناها كلها وليس بينها نقص الفيتامينات.

طريقة الأكل عند الأطفال قد تخرج الأم عن طورها

إن عادات الأكل عند الأطفال سهلة التفسير أحياناً،غامضة أحياناً أخرى، فقد تلاحظ الأم أن طفلها لا يقرب الخضروات هذا الأسبوع وفي الأسبوع الذي يليه لا يطيق اللحم، فهل ينبغي أن تستسلم الأم لأهواء طفلها وتنصاع لتقلباته أم أن عليها لزوم جانب الحزم معه؟

لا تيأسي فهذه عادات متوقعة يسهل التكهن بها عادة بحيث أن بالإمكان القضاء على مشاكل تغذية الأطفال في مهدها.

إن منظر الطفل وهو يعطى وجبته الأولى من الطعام الصلب بالملعقة هو منظر هزلي حقاً، إذ يبدو على محياه شيء من الحيرة يرافقه قليل من الاشمئزاز فتراه يغضن أنفه ويأخذ في فتح فمه وإغلاقه ويسكب معظم الطعام على ذقنه ومريلته.

وللطفل الصغير عذره،إذ أن من الطبيعي أن يشعر بالحيرة عن تذوقه وجبته الأولى من الطعام الصلب وهو الذي لم يكن قد تعود إلا على الرضاعة من ثدي أمه أو زجاجة الحليب طيلة خمسة أو ستة أشهر، فقوام الطعام الصلب غريب على مثل هذا الطفل والملعقة الصلبة غريبة أيضاً،

وعملية البلع مختلفة عن عملية امتصاص الحليب فهي تحتاج إلى مجموعة جديدة من الأساليب.

لا تفقدي صبرك منذ البدء،لأنك إذا حاولت أن تدفعي إلى معدته مقداراً كبيراً من الطعام الصلب في أول الأمر فإن الطفل قد يقاوم ذلك، وبدلاً من أن يزداد خبرة وسروراً مع التجربة الجديدة فإنه قد يزداد عناداً ومقاومة.

والطريقة الصحيحة هي أن تبدأ الأم محاولتها مع طفلها بروح الرفق والصداقة، لتبدأ أولاً بتعويده على مذاق الطعام الجديد فلا تزيد كمية الطعام إلا إذا آنست اكتساب طفلها المهارة اللازمة، وأهم من ذلك اكتسابه الحماسة والاندفاع نحو تناول الطعام الجديد، ويفضل بعض المختصين ألا تبدأ الأم بدقيق الحبوب بل بالفواكه، مطبوخة كانت أم فجة والموز الناضج لأن كثيراً من الأطفال يجدون الفواكه ألذ مذاقاً من الدقيق.

لا تحاولي أبداً إرغام الطفل أو دفعه إلى الطعام كأن تقولي له أثناء الطعام: وهذه الملعقة فقط، قد ينصاع الطفل في أول الأمر لهذا الحض فيتناول شيئاً إضافياً من الطعام، ولكنه على المدى البعيد يفقد لذة تذوق المآكل الطيبة.

إن شهية الطفل وأفضلياته تتبدل خلال السنة الثانية من حياته أكثر من تبدلها في أية فترة أخرى – وفي تلك السنة يبرز الكثير من مشاكل

التغذية، فكثير من الأطفال قد يعرضون عن خضراوات أحبوها،وكثير منهم يقل إقبالهم على دقيق الحبوب والحليب، ولكنهم عادة يستمرون في تناول مقادير طيبة من اللحوم والفواكه.

أما علة أعراض الأطفال عن أطعمة سبق لهم أن أحبوها فهي من الأسرار التي لا يسهل تفسيرها تفسيراً تاماً، وبعض أسباب ذلك راجع إلى تناقض الزيادة في الوزن وانخفاض الشهية في تلك السن،ثم أن معظم الأطفال بين السنتين الأولى والثانية من أعمارهم يكونون قادرين على التعبير عما يحبون وعما يكرهون بصورة أكبر بكثير مما كانوا يقدرون عليه قبل ذلك،وربما كانوا قبل تلك السن قد سئموا الخضراوات ودقيق الحبوب والحليب ولكن الجوع الشديد كان يمنعهم من رفض تلك الأصناف عند تقديمها لهم، أما في هذه السن فإنهم يستطيعون رفض الأطعمة التي لا تروق لهم.

لا داعي للفزع، فإن الطفل عادة يظل محتفظاً بحبه لأنواع معينة من الخضراوات وبوسع الأم أن تكثر منها في طعامه، وفي هذه الأثناء يستحسن أن تتخلى الأم عن الأطعمة التي لا يحبها طفلها لمدة شهرين أو ثلاثة شهور وبعدها تحاول تجربة تقديمها للطفل مرة أخر،ولكن حذار من إرغام الطفل على أكلها إرغاماً عن طريق الحض والإلحاح الشديد، وبدلاً من ذلك لتحاول الأم إعطاء الخضراوات مذاقاً جديداً وذلك عن طريق مزجها معاً.

قدمي لطفلك عصير الخضراوات أو شوربة الخضراوات، وبوسعك أيضاً أن تحاولي إعطاءه خضراوات نيئة كأصابع الجزر الدقيقة أو شرائح البندورة وما إليها، ولكن تجنبي المآكل التي يخشى أن تعلق في حلقه بسهولة.

وحتى لو استمر الطفل في رفضه أي نوع من الخضراوات لوحده أشهراً عدة، فلا يعني هذا أن القضية برمتها قد أصبحت خاسرة،فالفواكه تحتوي على مقادير من نفس الأملاح الموجودة في الخضراوات وكذلك الفيتامينات والألياف لذلك قدمي لطفلك الفواكه مسلوقة أو نيئة مرتين أو ثلاث مرات كل يوم، وهدئي من روعك فإن معظم الأطفال يستعيدون سالف حبهم للخضراوات ولو بعد سنوات عدة.

وإذا مل الطفل تناول دقيق الحبوب مطبوخاً، فقدميه له جافاً – وتفضل الحبوب الصحيحة كالقمح والشوفان، ومن بدائل الحبوب الأخرى البسكويت والخبز المصنوعة من دقيق القمح أو الشوفان الكامل (غير المنخول)، ويستحسن أن تذكر الأم أن صغار الأطفال يحبون الأطعمة الهشة القصمة والشورباء الرخصة ولكنهم يكرهون الأطعمة اللزجة ذات القوام بين كالبطاطا المهروسة الصلبة أو الحبوب المطبوخة طبخاً سميكاً.

إن كوباً من الحليب في اليوم يفي بمعظم احتياجات الطفل من الكلس، فإذا كان ما يتناوله طفلك من الحليب أقل من هذا المقدار فأمامك بدائل عدة، جربي الحليب مع الكاكاو أضيفي مقادير زائدة من الحليب

إلى الحبوب والشورباء، وأعطيه شيئاً من الجبن، ويجب أن يكون الجبن من الأنواع الصلبة لأنها أكثر احتواء على الكلس من الأصناف الطرية كاللبنة،فإذا أخفقت كل هذه المحاولات فإن طبيب الأطفال يستطيع وصف الكلس بشكل سوائل أو حبوب.

أما إذا كانت شهية الطفل إلى الطعام ضعيفة إلى الحد الذي يقلقك فقاومي الإغراء بأن تعرضي عليه الحلوى، لأن الفواكه النيئة تفوق الحلوى إلى حد كبير،أما إذا كنت متعودة على إعطاء الطفل فواكه معلبة فتذكري إن معظمها يحتوي على كميات كبيرة من الأشربة المضافة أو السكر، اشتري الأنواع التي لا يضاف إليها سكر أو على الأقل اطرحي الشراب من العلبة.

والأطفال في السنة الأولى من أعمارهم يقل احتمال ترددهم في تناول الطعام إذا كانوا هم الذين يتولون أمر تغذية أنفسهم بأنفسهم، فالطفل ابتداء من الشهر السادس من عمره يميل إلى تناول الأطعمة التي تطالها أصابعه، وعند بلوغه الشهر الثاني عشر يصبح راغباً في الإمساك بأدوات المطبخ.

قدمي لطفلك ملعقة إذا مد يده ليتناولها وتناولي ملعقة أخرى لإطعامه، لأنه لن يتعلم كيف يضع في الملعقة أقل قدر من الطعام ثم يوصله إلى فمه إلا بعد أسابيع من التمرين،وحالما تتطور لدى الطفل المهارة اللازمة لذلك مهما قلت فاتركيه مع الطبق وحده خمس دقائق أو عشراً قبل أن

تعودي إلى نجدته،إن كثيراً من الأطفال يستطيعون تناول الطعام من تلقاء أنفسهم عند بلوغهم الشهر الخامس عشر، فمتى اتقنوا هذه المهارة كان على الوالدين أن يتركا لهم هذه المهمة.

إن غالبية الأسر في هذه الأيام تتناول أطعمة غير محتوية على كامل العناصر الغذائية، وهذا الوضع يتفاقم عقد بعد آخر، وهذا يفسر إقبال معظم الأطفال (بل ومعظم البالغين أيضاً أحياناً) على الأطعمة الحلوة التي تقوض التغذية وتسبب نخر الأسنان – مثل الكعك والحلوى والسكاكر والأشربة.

متى تفسد شهية الطفل وكيف يحدث ذلك؟!

كثيراً ما كان الوالدان سبب هذا الإفساد مع أنهما لا يقصدان ذلك، فالوالدان قد يطعمان طفلهما طعاماً عادياً ثم يقدمان له الحلوى كجائزة لأنه تناول الأطعمة الصحيحة أو لأنه أحسن التصرف في عيادة الطبيب مثلاً، وكثير من الآباء والأمهات أيضاً قدمت له جوائز كهذه في طفولتهم، لذلك فإن من الطبيعي أن يستمر الوالدان باتباع هذا التقليد، والمغزى الذي يحمله الطفل من جراء ذلك هو الحب يساوي الحلوى، وهو مغزى ينتقل من جيل إلى آخر.

الحرية أيضاً للأطفال في اختيار طعامهم

يعتبر الطفل من الفئات الحساسة التي تحتاج إلى نظام غذائي خاص يضمن له النمو السليم والحيوية والنشاط ويحميه من أمراض كثيرة.

نقص التغذية في الطفل يجعله عرضة للإصابة بأمراض سوء التغذية مثل الهزال والكساح وفقر الدم، ويزيد من استعداده لعدوى الجراثيم وغيرها من الأمراض.

وسيقتصر كلامنا على الطفل دون الخامسة من العمر، ويسمى الطفل ما قبل المدرسة.

من المعلوم أن التغذية تعتبر من أهم المقومات الصحية للطفل، ولها أهمية خاصة في فصل الصيف لما يطرأ على الطفل من تغيرات في عاداته الغذائية وعدم الإقبال على الطعام بالقدر الكافي،وما يتعرض له من عدوى الجراثيم وخاصة النزلات المعوية.

ومن النصائح الهامة التي يجب على الأم مراعاتها في تغذية الطفل في فصل الصيف ما يأتي:

أولاً: الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم والتي لا يمكن الاستعاضة عنها بأية ألبان خارجية لما لها من مزايا كثيرة، من بينها حماية الطفل من النزلات المعوية إذا ما أعطى غذاءاً خارجياً ملوثاً ولذا لا بد أن تحرص الأم على توفيرها للطفل وبصفة خاصة في السنة

الأولى من عمره، كما أن فطام الطفل، أي بدء حرمانه من لبن الأم تدريجياً ليحل محله وجبات خارجية يجب تجنبه في فصل الصيف وتأجيل ذلك ما أمكن إلى فصل الشتاء حتى يتجنب الطفل عدوى الجراثيم من الطعام الملوث في تلك السن المبكرة.

ثانياً: مراعاة النظافة التامة في إعداد الرضعات الخارجية للطفل وذلك بغلي لبن الحيوان،والزجاجات والحلمات لأن الغلي وسيلة سهلة يمكن الاستفادة منها.

وتحضير الرضعات أولاً بأول أي تكون الكمية بالقدر الكافي لمرة واحدة وما يزيد عن ذلك يمكن الاحتفاظ به في ثلاجة إذا لزم الأمر،ولكن من الأفضل التخلص منه.

ثالثاً: الماء له أهمية كبيرة بالنسبة للطفل في فصل الصيف، حتى يعوضه عما يفرزه من عرق عند ارتفاع حرارة الجو،ويجب إعطاؤه له كلما عطش، أما صغار السن فقد لا يستطيعون التعبير عن عطشهم ولذا تعرض الأم عليه بعض الماء من آن لآخر ولا تنتظر أن يطلبه.

والأطفال الصغار عرضة للإصابة بالجفاف من فقد السوائل اللازمة للجسم مع شدة الحرارة، وقد يهدد حياتهم، ولذا يجب ألا يؤخذ أمر الماء وضرورته للأطفال ببساطة.

رابعاً: العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل لنموه وحركته تقسم حسب وظيفتها إلى أربعة أقسام:

1-العناصر اللازمة لتكوين أنسجة الجسم فينمو الطفل ويكبر ويزداد وزنه زيادة واضحة:

والعنصر الأساسي لذلك هو البروتين ويسمى أيضاً الزلال، ويمكن الحصول عليه من الأطعمة الحيوانية والنباتية.

أما عن الحيوانية فأبرزها اللبن وهو الطعام الرئيسي للطفل في سنواته الأولى، كما يجب أن يتناول الطفل الكمية الكافية منه طوال سنوات نموه.

وبعض الأطفال قد يرفض اللبن لسبب أو لآخر، ولا داعي لإصرار الأم على إعطائه ولو بالتهديد، حيث يمكن الاستعاضة عنه بالجبن الذي له نفس القيمة الغذائية، وجميع أصناف الجبن واحدة، ولو اختلفت في مكوناتها، ولكن الجبن الأبيض هو أكثرها انتشراً بشرط إعطاء الطفل القدر الكافي منه، والبيض مصدر بروتيني هام ويوجد في البياض والصفار ولكن نوعية بروتين الصفار أفضل كما توجد في باقي عناصر البيض من فيتامينات وأملاح معدنية وفيتامينات في الصغار،ولذا فلا بأس من إعطاء الطفل صفار البيض دون البياض إذا رغب الطفل في ذلك، أما العكس فغير مقبول فهناك أطفالاً يفضلون البياض ويتركون الصفار وقد يرجع

السبب في ذلك إلى الرغبة في إثارة انتباه الآخرين وهذه عادة سيئة حيث لا يوجد في البياض سوى مادة زلالية.

أما قيمة البيض الهامة فتوجد في الصفار واذكر هنا أنني كنت ضيفاً على أسرة يوجد بها طفل من العازفين عن الصفار، فكنت أسارع بالجلوس بجواره في الإفطار حتى نتبادل البياض والصفار فأفوز بذلك.

وهناك من الناس من يرفض إعطاء الطفل البيض صيفاً حتى لا يسبب الاضطرابات المعوية، ولكن لا مانع من ذلك حسب رغبته وشهيته، ويكون مسلوقاً مع مراعاة عدم تجمده أكثر من اللازم حتى يسهل هضمه.

ومن العادات الغذائية عند بعض الناس إعطاء البيض نيئاً ومضروباً مع اللبن لاعتقادهم أن قيمته الغذائية أفضل، وهذا صحيح فعلاً حيث يجمع بين البيض واللبن ولكن لا داعي لذلك ويكفي إعطاء كل منها على حده لما لهذه العادة من ضرر فقد ينقل البيض النيئ عدوى الجراثيم التي تسبب النزلات المعوية، كما قد يرفض الطفل تناوله في مثل هذه الصورة، وأمام إصرار الأسرة فيولد عنده كراهية للبيض واللبن معاً.

واللحوم غنية بالبروتين أيضاً، وهناك لحوم الماشية والطيور والأسماك وجميعها لها نفس القيمة الغذائية تقريباً، ولكنها تختلف في هضمها والميل الشخصي إليها ويمكن الاستفادة منها في تغذية الطفل، مع ترك اختيار النوع وطريقة الطهي للأم ولكن لا بد وأن تكون جيدة الطهي، سهلة المضغ والهضم.

والكبد مثلهـــا تمامـــاً ويمتـــاز بقيمتـــه الغذائيـــة ولكـــن اللحـــوم ليســـت أساسية للطفل، ولا داعي للحرص على إعطائهـا للطفـل يوميـاً فـاللبن أو الجبن أو البيض يغني عنها تماماً.

أما البروتين النبـاتي فأهـــم مصـادره البقـول ومنهـا الفـول المـدمس والعدس وغيرها، وتعطى للطفل بالصورة التي تراهـا الأم منـــاسبة ويفضـل تقشير المدمس لصغار السن، فالقشر لـيس لـه مـن فائـدة سـوى مسـاعدة حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك،ولا بد وأن نذكر هنـــا أن لـــدى بعـض الأطفال حساسية للفول المدمس قد تؤثر على كرات الدم الحمراء والإصـابة بالأنيميا،وعلى الأم ملاحظة ذلـك وعرضـه علـى الطبيـب، والامتنـاع عـن إعطاء المدمس إذا ثبت ذلك.

2- العناصر الغذائية المكونة للعظام:

وتشمل الكالسـيوم والفوسـفور والفلـور وفيتـامين (د) وهـي لازمـة لتكوين العظام والأسنان، واللبن هنا والجبن كذلك يعتبران المصدر الرئيسـي للكالسيوم والفوسفور،ولذا لا بد وأن يحصل عليها الطفل في سـنوات نمـــوه بالقـدر الكـافي منهـا، فتعطيـه الـبروتين للأنســجة والكالسـيوم والفوسـفور للعظام.

أما عن الفلور فلازم لصلابة العظام ويوجـد بصـفة خاصـة في الطبقـة اللامعة (العاج)على سطح الأسنان فيكسبها قوة وصلابة ويقيها من التآكـل

والتسوس، ومصدره الرئيسي ماء الشرب، ويمكن إضافة مجموعة الفيتامينات والأملاح المعدنية وإعطاؤها على شكل شراب أو أقراص.

أما فيتامين (د) فلا يدخل في تكوين العظام أو الأسنان ولكنه لازم لامتصاص الكالسيوم والفوسفور وترسيبهما فيها، ونقصه يسبب إصابة الطفل بالكساح،وترجع أسباب نقصه إلى افتقار اللبن فيه، وعدم وجوده بكمية كافية في الأطعمة فيعتمد الطفل على أشعة الشمس التي يتعرض لها الجلد فتؤثر على مادة خاصة فتحولها إلى فيتامين (د)، ولذا لابد من تعرض الطفل طوال سنوات نموه إلى أشعة الشمس يومياً في وقت مناسب ويكون الجلد عارياً دون أغطية وفي فصل الصيف يراعى تعريض الطفل لأشعة الشمس في الصباح الباكر أو في نهاية اليوم حتى نتجنب أثر الأشعة الضار بالطفل.

وإذا لم نضمن ذلك، فهناك طريقة لمد الطفل بفيتامين (د) وهي بإعطائه مستحضراته الدوائية مثل "زيت السمك" على هيئة نقط تعطى يومياً.

3- العناصر الغذائية المكونة لخلايا الدم:

تتوافر هذه العناصر في البروتين ثم الحديد اللازم لتكوين هيموجلوبين الدم "المادة الملونة في كرات الدم الحمراء التي تعطيها لونها الأحمر" وبعض فيتامينات (ب) وهي توجد في الكبد وصفار البيض واللحوم الحمراء والعدس والعسل الأسود والخضراوات.

4- الطاقة:

قد يحتاج الطفل إلى قدر من السعرات الحرارية لحركة العضلات وأجهزة الجسم ومصدرها المواد السكرية والنشوية والدهنية، ويعطى الطفل النشا بتحضيره مع السكن أو اللبن "مهلبية" مع الطهي المناسب حتى يكون سهل الهضم والسكر مصدر للطاقة ولكن يجب إعطاؤه بحساب وتجنب الكميات الزائدة فلا فائدة منها فقد تكون ضارة عن طريق تحولها إلى دهون تزيد من سمنة الطفل، كما قد تؤدي إلى اضطرابات معوية وخاصة في فصل الصيف.

أما عن الدهون فيجب الحد منها قدر المستطاع وخصوصاً في فصل الصيف حيث تقل السعرات الحرارية التي يحتاجها الطفل كما قد تؤثر في الهضم نضيف هنا أن في الصيف يحب الأطفال المشروبات الغازية المثلجة وقد يكثرون من تناولها ولكن هذه عادة غير مستحبة إذ ليس لها قيمة غذائية سوى ما بها من سكر والطفل ليس في حاجة إليه كما أنها قد تفسد شهيته للأطعمة الأساسية لغذائه.

كلمة أخيرة عن إقبال الطفل على الطعام في فصل الصيف حيث يتأثر بشكل ظاهر نتيجة ارتفاع حرارة الجو، وهنا يجب ملاحظة أمرين:

الأمر الأول: عدم الضغط على الطفل لتناول طعام معين قد لا يستسيغه مما يؤثر على هضمه فيسبب له اضطراب في الهضم كما لا

يفرض عليه كمية معينة منه لا بد من التهامها،وطالما أن الطفل لا يشكو من حالة مرضية فالفيصل هنا في وجبته للنوع ويجب احترام رغباته تماماً.

الأمر الثاني:هو حسن اختيار ما يقدم للطفل من طعام يتوفر فيه البساطة وسهولة الهضم وخلوه من الدهنيات وغيرها مما يتناسب مع حرارة الصيف ويحقق القيمة الغذائية المناسبة في نفس الوقت.

التغذية الصحية للطفل

يجب أن يكون غذاء الطفل متوازناً وكافياً لإمداده بالطاقة والعناصر اللازمة للنمو الطبيعي.

الاحتياجات:

1-السعرات الحرارية: يحتاج الأطفال إلى كمية من السعرات الحرارية أعلى مما يحتاجه الكبار بالنسبة لكل كيلو جرام من وزن الجسم،وذلك للأسباب الآتية:

أ. ارتفاع معدل التمثيل الغذائي القاعدي أثناء الطفولة،ثم يقل بعد ذلك بشكل مطرد طوال العمر باستثناء ارتفاع طفيف أثناء فترة المراهقة.

ب.معدل النشاط البدني للطفل يفوق كثيراً معدله في البالغين.

ج. يحتاج الأطفال لسعرات الحرارية إضافية للنمو.

2- البروتينيات: يحتاج الأطفال إلى كميات من البروتينيات أكثر نسبياً مما يحتاجه البالغون، وذلك لتعويض الأنسجة التالفة ولتحقيق النمو، ويجب أن تكون البروتينيات حوالي 14٪ من السعرات الحرارية الكلية التي يحتاجها الطفل، وأفضل مصادر البروتينيات هي اللبن (الحليب) ومنتجاته واللحوم والأسماك والدواجن والبيض والمكسرات (بندق – لوز – جوز) والبقول والحبوب أو الغلال.

3- الكربوهيدرات والدهون: وهذه تعطي أساساً لإمداد الجسم بالطاقة الحرارية، ويراعى عدم المداومة على تناول الحلوى لأنها تتخمر بالفم وتتلف الأسنان، ويجب السماح بتناول الفواكه والخضراوات الطازجة والمطهوة بحرية مع كل وجبة.

4- الفيتامينات والمعادن: إذا كان الطفل يتناول وجبات متوازنة فإنه لا يلزم إعطاؤه كميات إضافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

5- السوائل: يجب تناول كميات كافية من السوائل لضمان إخراج كميات طبيعية من البول، والأطفال الذين يبذلون جهداً بدنياً أثناء اللعب والجري ونحوهما يحتاجون لكميات إضافية من السوائل لتعويض ما يفقدونه عن طريق العرق الغزير خاصة في الطقس الحار.

العادات الغذائية:

يفضل تقديم الطعام للطفل في المواعيد الآتي بيانها:

الساعة 8.00 صباحاً: الإفطار.

10.30 صباحاً: عصير فواكه أو بسكويت أو كوب من اللبن (الحليب).

12.30 ظهراً: الغذاء.

4.00 بعد الظهر: بسكويت أو كيك مع كوب من الحليب.

7.00 مساءً: العشاء.

يجب تنظيم مواعيد الطعام مع عدم تشجيع تناول أغذية بين الوجبات كما يراعى عدم التعليق على الأصناف المحببة والمكروهة من الأطعمة أثناء الوجبات، وعدم إكراه الطفل على تناول الطعام إذا لم تكن لديه رغبة في تناوله حتى لا يكون عنيداً، أما إذا كان الأبوان يشكوان من قلة شهية طفلهما إلى الطعام بينما هو في صحة جيدة ونشاط طبيعي فيجب طمأنتهما ودعوتهما إلى التخلي عن القلق الذي لا مبرر له، مع تجنب وصف أية عقاقير مقوية أو فاتحة للشهية في مثل هذه الحالات.

وكثيراً ما يرفض الأطفال تناول الطعام بسبب طريقة الأم في الطهو وتقديم نفس الأطعمة بلا تنويع والبيض واللبن بصفة خاصة، كثيراً ما يقدمان بطريقة نمطية يوماً بعد يوم،ولتلافي ذلك يمن تقديمهما في صورة

كيك أو بسكويت أو آيس كريم أو بودنج أو كاسترد، كما أن تقديم بعض الوجبات في الحديقة ونحوها ومع الأصدقاء قد يضاعف من شهية الطفل.

تغذية أطفال المدارس:

يتمتع أطفال المدارس غالباً بشهية طيبة، ولكن يجب اختيار أطعمتهم بطريقة مناسبة، لأن حبهم للحلوى يجعل وجباتهم كافية من حيث السعرات الحرارية، ولكنها تكون ناقصة بالنسبة للمحتوى البروتيني،ويمكن تعويض ذلك عن طريق مصادر رخيصة نسبياً مثل الفول السوداني (فستق العبيد) الذي يحبه معظم الأطفال.

والأطفال الذين لا ينامون مبكرين يستيقظون من نومهم في الصباح متأخرين فيتناولون طعام إفطارهم على عجل قبل أن يسرعوا إلى مدارسهم،وقد يحدث نفس الشيء عند تناول طعام الغذاء في المدرسة، حيث يحاول معظم الأطفال ادخار وقت فسحة الغذاء للعب.

وفي المساء عندما يعود الأطفال إلى منازلهم عادة يشعرون بالعطش الشديد فيشربون كميات كبيرة من الماء تقلل من شهيتهم للطعام، ولكي يمكن تأمين تغذية جيدة لهؤلاء الأطفال يجب تجنب تلط العادات السيئة وتصحيحها، وإذا كان من غير الممكن إرسال طعام غذاء ساخن إلى الطفل في مدرسته فإنه يمكن إعداد غذاء جاف ذي قيمة غذائية مرتفعة، وهذا نموذج منه.

مثال لتغذية أطفال المدارس:

الإفطار:

- بليلة (قمحية) بالحليب والسكر.
- بيضة تعد حسب الطلب.
- خبز أو توست بالزبد والمربى أو عسل النحل.

الضحى: بسكويت.

الغذاء (جاف):

- سندويشات لحم ضأن أو جبن.
- بيض مسلوق أو بطاطس (شيبس).
- فاكهة (موز أو برتقال أو تفاح أو مانجو).
- فول سوداني.

الساعة 4 بعد الظهر:

- كوب من الحليب.
- بسكويت أو كيك.

العشاء:

- لحم أو سمك أو دواجن أو لبن (زبادي أو رائب.

- شوربة عدس أو لبن شرش (مخيض اللبن).
- خضراوات مطهوة.
- بطاطس مسلوقة أو مشوية.
- خبز أو توست.
- كاسترد أو بودنج.

قبل النوم: كوب من اللبن (الحليب).

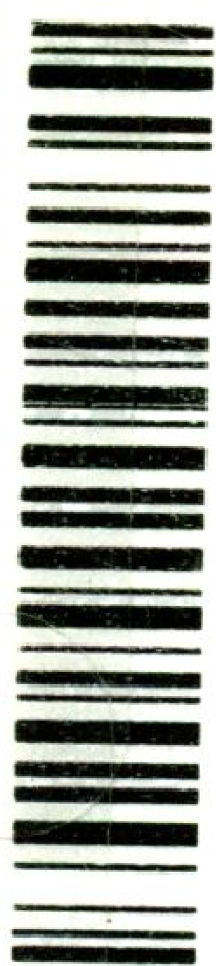
المراجع

- طفلك وفنه فيكتور لونفيلر.
- الطفل يستعد للقراءة محمد محمود رضوان.
- التأخر الدراسي وعلاجه و.ب. فيزرستون.
- التأخر الدراسي وتشخيصه وعلاجه د. حامد عبد العزيز الفقي.
- في أدب الأطفال د. علي الحديدي.
- قصة علاجي بالتحليل النفسي جون نايت.
- المشكلات المدرسية بوير والين كوك.
- تربية الطفل ومبادئ علم النفس إملي عبد المسيح وغيرها.
- محاولة في تفسير الشعور بالعداوة الدكتور سيد عويس.
- سيكولوجية اللعب سوزانا ميلر .
- سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ليلى يوسف.
- الصحة النفسية حمدي حنبلي.
- التأهيل الإسلامي لرعاية الشباب د. محمد عزمي صالح.
- اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ د. كمال درويش وغيره.

- نشاطات علمية للأطفال دين ويلو.
- حفلات الأطفال في المدارس والمنازل - عنايات المهدي / محمد الحسيني.
- المرض النفسي طريق إلى السعادة عبد المنعم الزبادي.



تصميم: نائل هويدي
079 7212693



يطلب من:

مركز الرائد للخدمات الطلابية

الأردن- عمان- شارع الملكة رانيا - عمارة رقم 233
ص.ب 8376 - الرمز البريدي 11941
تلفاكس: 0096265356849، موبايل: 00962796612512
بريد الكتروني: dar_mostasharoon@hotmail.com



